叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 埃利斯初级生理学；(ellis's Primary Physiology; Or,) 000001

2. 埃利斯初级生理学；(ellis's Primary Physiology; Or,) 000002

3. 埃利斯初级生理学；(ellis's Primary Physiology; Or,) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

埃利斯初级生理学；(Ellis's Primary Physiology; Or,)
第1/3页

[ðə; ði]	['prɒdʒekt; prə'dʒekt]	['gu:t(ə)nˌbɜ:g]	['i:buk]	,	['ɛlɪsɪz]	['praɪməri]	[ˌfɪzi'ɒlədʒi]	,	[baɪ]	['edwəd]	[sɪl'vestər]
The	**Project**	**Gutenberg**	**eBook**	**,**	**Ellis's**	**Primary**	**Physiology**	**,**	**by**	**Edward**	**Sylvester**
这	项目	古腾堡	电子书	,	埃利斯的	基本的	生理	,	经过	爱德华	西尔维斯特

['elɪs]
Ellis
埃利斯

古腾堡计划电子书，《埃利斯初级生理学》，作者：爱德华·西尔维斯特·埃利斯

[nəʊt]	:	['ɪmɪdʒɪz]	[ɒv; əv]	[ðə; ði]	[ə'rɪdʒən(ə)l]	['peɪdʒɪz]	[ɑ:(r); ə(r)]	[ə'veɪləb(ə)l]	[θru:]	['ɪntənet]	['ɑ:kaɪv]	.
Note	**:**	**Images**	**of**	**the**	**original**	**pages**	**are**	**available**	**through**	**Internet**	**Archive**	**.**
笔记	:	图片	的	这	原来的	页面	是	可用的	通过	互联网	档案	.

注：原始页面的图像可通过互联网档案馆获取。

[si:]	[ˌeɪtʃˌti:'ti:'pi:'ɛs]	:	/	/	['ɑ:kaɪv]	.	[ɔ:g]	/	['di:teɪlz]	/	ellissprimaryphy00elli
See	**https**	**:**	**/**	**/**	**archive**	**.**	**org**	**/**	**details**	**/**	**ellissprimaryphy00elli**
看	https	:	/	/	档案	.	组织	/	细节	/	ellissprimaryphy00elli

参见 https://archive.org/details/ellissprimaryphy00elli

['ɛlɪsɪz]
ELLIS'S
埃利斯的

埃利斯

['praɪməri]	[ˌfɪzi'ɒlədʒi]
PRIMARY	**PHYSIOLOGY**
基本的	生理

基础生理学

[ɔ:(r)]
OR
或者

或者

[gʊd]	[helθ]
GOOD	**HEALTH**
好的	健康

身体健康

[fɔ:(r); fə(r)]
FOR
为了

为了

[bɔɪz]	[ænd; ənd]	[gɜ:lz]
Boys	**and**	**Girls**
男孩们	和	女孩们

男孩和女孩

[baɪ]
BY
经过

经过

['edwəd]	[es]	.	['elɪs]
EDWARD	**S**	**.**	**ELLIS**
爱德华	S	.	埃利斯

爱德华·S·埃利斯

['teɪntər] ['brʌðəz] & [ˌsiː 'əʊ] .
TAINTOR BROTHERS & CO .
污点 兄弟 & 一氧化碳 .

坦托兄弟公司

[njuː] [jɔːk] [ænd; ənd] [ʃɪ'kɑːgəʊ]
NEW YORK AND CHICAGO
新的 约克 和 芝加哥

纽约和芝加哥

['kɒpiraɪt] , - , [baɪ]
Copyright , 1889 , by
版权 , - , 经过

版权所有，1889 年，作者

['teɪntər] ['brʌðəz] & [ˌsiː 'əʊ] . [faɪv]
TAINTOR BROTHERS & CO . 5
污点 兄弟 & 一氧化碳 . 5

泰恩托兄弟公司5

[ˌɪntrə'dʌkʃn] .
Introduction .
介绍 .

介绍。

['nʌθɪŋ] [niːd] [biː; bi] [sed] [kən'sɜːnɪŋ] [ðə; ði] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɒv; əv][ðə; ði] ['stʌdi] [ɒv; əv] [gʊd] [helθ] .
Nothing need be said concerning the importance of the study of good health .
没有什么 需要 是 说 有关 这 重要性 的 这 学习 的 好的 健康 .

关于健康研究的重要性，无需赘言。

[ðə; ði][fɜːst]['les(ə)n][ðæt][ə; eɪ][tʃaɪld][ʃʊd; ʃəd] [lɜːn] [ɪz][ðə; ði] [lɔː] [ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['biːɪŋ] .
The first lesson that a child should learn is the law of his being .
这 第一的 课 那 一个 孩子 应该 学习 是 这 法律 的 他的 存在 .

孩子应该学习的第一课是了解自身存在的规律。

[ˌhɪðə'tuː] [ðə; ði][eɪm][hæz; həz] [biːn] ['meɪnli] [tuː; tə][treɪn][ðə; ði][maɪnd] [rɪ'gɑːdləs] [ɒv; əv][ðə; ði]
Hitherto the aim has been mainly to train the mind regardless of the
迄今为止 这 目的 有 到过 主要 到 火车 这 头脑 不管 的 这
[rɪ'kwaɪərmənts][ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] .
requirements of the body .
要求 的 这 身体 .

以往的目标主要是训练思维，而忽略身体的需求。

[ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] [kə'nekʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] [tuː] [hæz; həz] [biːn] [ɪg'nɔːd] [wɪð] [ə; eɪ] [pə'sɪstənsi] ['lɪt(ə)l]
The vital connection of the two has been ignored with a persistency little
这 必不可少的 联系 的 这 二 有 到过 忽略 和 一个 持久性 小的
[ʃɔːt] [ɒv; əv][ˌkrɪmɪ'nælәti] .
short of criminality .
短的 的 犯罪 .

两者之间至关重要的联系一直被忽视，这种忽视的程度几乎等同于犯罪。

[ə'nætəmi] , [ˌfɪzi'ɒlədʒi] , [ænd; ənd] ['haɪdʒiːn] [hæv; həv][ðeə(r)]['pleɪsɪz][ɪn][ðə; ði] [kə'rɪkjələm] [ɒv; əv]['aʊə(r)]
Anatomy , Physiology , and Hygiene have their places in the curriculum of our
解剖学 , 生理 , 和 卫生 有 他们的 地方 在 这 课程 的 我们的
['liːdɪŋ] [skuːlz] ,
leading schools ,
领导 学校 ,

解剖学、生理学和卫生学在我们一流学校的课程中占有一席之地。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['nɒlɪdʒ] [tuː] ['ɒf(ə)n][ɪz] ['sɪmpli] ['teknɪk(ə)l] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] ['præktɪkl] [rɪ'zʌlts] .
but the knowledge too often is simply technical and without practical results .
但 这 知识 也 经常 是 简单地 技术的 和 没有 实际的 结果 .

但这些知识往往只是技术性的，没有实际应用价值。

[wɒt] ['greɪtə(r)] ['trævəsti] [ðæn; ðən][tuː; tə]['lɪs(ə)n][tuː; tə][ə; eɪ] [glɪb] ['dɪskɔːs] [ɒn][njuˈtrɪʃ(ə)n] ,

What	greater	travesty	than	to	listen	to	a	glib	discourse	on	nutrition	,
什么	更大的	闹剧	比	到	听	到	一个	油嘴滑舌	话语	在	营养	,

[daɪˈdʒestʃən; dɪˈdʒestʃən] ,

digestion	,
消化	,

还有什么比听人轻率地谈论营养、消化等问题更荒谬的呢?

[ˌsɜːkjəˈleɪʃ(ə)n] , [ˌrespəˈreɪʃ(ə)n] , [ðə; ðɪ]['mʌs(ə)lz] , [nɜːvz] , [bəʊnz][ɔː(r)][breɪn][baɪ][ə; eɪ]['pjuːp(ə)l] [wɪð]

circulation	,	respiration	,	the	muscles	,	nerves	,	bones	or	brain	by	a	pupil	with
循环	,	呼吸	,	这	肌肉	,	神经	,	骨头	或者	脑	经过	一个	瞳孔	和

[θɪn] [tʃest] ,

thin	chest	,
薄的	胸部	,

胸部变薄，瞳孔缩小，这表明血液循环、呼吸、肌肉、神经、骨骼或大脑都受到了影响。

[læk] - ['lʌstə(r)] [aɪ] , ['sæləʊ] [kəm'plekʃ(ə)n] , [ænd; ənd] [wiːk] [freɪm] ?

lack	-	lustre	eye	,	sallow	complexion	,	and	weak	frame	?
缺少	-	光泽	眼睛	,	黄褐色	肤色	,	和	虚弱的	框架	?

眼神黯淡，面色蜡黄，体格瘦弱?

[wɪð] [nəʊ] [wɪʃ] [tuː; tə] [slaɪt] [ðə; ðɪ]['vælјuː][ɒv; əv][ə; eɪ] ['θʌrə] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv] [ˌfɪziˈɒlədʒi] ,

With	no	wish	to	slight	the	value	of	a	thorough	knowledge	of	Physiology	,
和	不	希望	到	轻微	这	价值	的	一个	彻底	知识	的	生理	,

无意轻视全面掌握生理学知识的价值，

[ðɪs] ['lɪt(ə)l]['vɒljuːm] [siːk] to6

this	little	volume	seeks	to6
这	小的	体积	寻找	to6

这本小册子旨在.....

[gɪv] [ðə; ðɪ][ˌfʌndəˈment(ə)l] [lɔːz] [ɒv; əv] [helθ] ,

give	the	fundamental	laws	of	health	,
给	这	基本的	法律	的	健康	,

阐述健康的基本规律，

[ɪn] [sʌtʃ] ['sɪmp(ə)l]['læŋgwɪdʒ] [ðæt] ['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜːl] [əd'vɑːnst] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [riːd] , [kæn; kən]

in	such	simple	language	that	every	boy	and	girl	advanced	enough	to	read	,	can
在	这样的	简单的	语言	那	每一个	男生	和	女孩	先进的	足够的	到	读	,	能

[ˌʌndəˈstænd] [ðem; ðəm] .

understand	them	.
理解	他们	.

用如此简单的语言，每个识字的男孩女孩都能理解。

[əˈkʌmp(ə)nid] [ænd; ənd] ['sʌplɪmentɪd] [baɪ][ðə; ðɪ] ['ɜːnɪst] [wɜːdz] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['tiːtʃə(r)] ,

Accompanied	and	supplemented	by	the	earnest	words	of	the	teacher	,
伴随	和	补充	经过	这	认真	字	的	这	老师	,

伴随着老师认真的教导，

[huː] [ʃæl; ʃəl]['estɪmət; 'estɪmeɪt][ðə; ðɪ] [gʊd] [ðæt] [meɪ] [biː; bi] [əˈkʌmplɪʃt] ?

who	shall	estimate	the	good	that	may	be	accomplished	?
WHO	将	估计	这	好的	那	可能	是	完成	?

谁能估量这能带来多大的益处?

[ɪn][ðə; ðɪ][ˌprepəˈreɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [ðiːz] ['peɪdʒɪz] ,

In	the	preparation	of	these	pages	,
在	这	准备	的	这些	页面	,

在准备这些页面时，

[ðə; ði] ['ɔ:θə(r)] [ɪz][glæd][tu:; tə] [ək'nɒlɪdʒ] [ðə; ði]['væljuəb(ə)l] [ə'sɪstəns] [rɪ'si:vd] [frɒm; frəm][si:] .

the	author	is	glad	to	acknowledge	the	valuable	assistance	received	from	C	.
这	作者	是	高兴的	到	承认	这	有价值的	协助	已收到	从	C	.

['ʃepəd] ,

Shepherd	,
牧羊人	,

作者很高兴感谢 C. Shepherd 提供的宝贵帮助，

[em] . [di:] . , [ˌsu:pərɪn'tendənt] [fɔ:(r); fə(r)] ['meni] [j'iəz] [ɒv; əv]['pʌblɪk] [sku:lz] , ['trentən] , [en] . [dʒeɪ] . ,

M	.	D	.	,	Superintendent	for	many	years	of	Public	Schools	,	Trenton	,	N	.	J	.	,
M	.	D	.	,	校长	为了	许多	年	的	民众	学校	,	特伦顿	,	N	.	J	.	,

[ænd; ənd] ['wɒʃɪŋtən] ['hæzbrʊk] ,

and	Washington	Hasbrouck	,
和	华盛顿	哈斯布鲁克	,

医学博士，曾任新泽西州特伦顿和华盛顿哈斯布鲁克公立学校多年总监

[ˌpi: 'eɪtʃ] . [di:] . , ['prɪnsəp(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði] [nju:] ['dʒɜ:zi] [steɪt] ['nɔ:m(ə)l] [sku:l] . ['sɛvən]

Ph	.	D	.	,	Principal	of	the	New	Jersey	State	Normal	School	.	7
菲尔	.	D	.	,	主要的	的	这	新的	球衣	状态	普通的	学校	.	7

博士，新泽西州立师范学校校长。7

['kɒntents] .

Contents	.
内容	.

内容。

['tʃæptə(r)] [ai] .

CHAPTER	I	.
章	我	.

第一章

[peɪdʒ]

PAGE
页

页

[waɪ] [ðə; ði] [lɔ:z] [ɒv; əv] [gʊd] [helθ] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['stʌdid] -

Why	the	Laws	of	Good	Health	should	be	Studied	15
为什么	这	法律	的	好的	健康	应该	是	研究	-

为什么应该学习健康法则 15

['tʃæptə(r)] [ˌaɪ 'aɪ] .

CHAPTER	II	.
章	二	.

第二章

['klenlinəs] — ['beɪðɪŋ] -

Cleanliness	—	Bathing	18
清洁	—	洗澡	-

清洁——沐浴 18

['tʃæptə(r)] [θri:] .

CHAPTER	III	.
章	三、	.

第三章

['drɪŋkɪŋ] -

Drinking	22
喝	-

饮酒 22

['tʃæptə(r)] [ˌaɪ 'viː] .
CHAPTER IV .
章 第四 .

第四章

['iːtɪŋ] -
Eating 27
吃 -

吃27

['tʃæptə(r)] [viː] .
CHAPTER V .
章 V .

第五章

[ðə; ði][heə(r)] , [ɪəz] , [aɪz] -
The Hair , Ears , Eyes 32
这 头发 , 耳朵 , 眼睛 -

头发、耳朵、眼睛 32

['tʃæptə(r)] ['sɪksθ] .
CHAPTER VI .
章 六年级 .

第六章

[ðə; ði] [tiːθ] -
The Teeth 40
这 牙齿 -

牙齿40

['tʃæptə(r)] [sevn] .
CHAPTER VII .
章 七 .

第七章

['eksəsaɪz] -
Exercise 47
锻炼 -

练习47

['tʃæptə(r)] [eɪtθ] .
CHAPTER VIII .
章 八 .

第八章

[ðə; ði] [ɑːt] [ɒv; əv] ['swɪmɪŋ] -
The Art of Swimming 49
这 艺术 的 游泳 -

游泳的艺术 49

['tʃæptə(r)] [ɪks] .
CHAPTER IX .
章 第九章 .

第九章

[haʊ] [tuː; tə] [triːt] ['draʊnd] [p'ɜːsənz] -
How to Treat Drowned Persons 54
如何 到 对待 溺水 人 -

如何处理溺水者 54

['tʃæptə(r)] [eks] .
CHAPTER X .
章 X .

第十章

[əˈnʌðə(r)] [ˈmeθəd] [ɒv; əv] [ˈtriːtmənt] [ɪn] [keɪsɪz] [ɒv; əv] [æsˈfɪksiə; əsˈfɪksiə] , [ˈdraʊnɪŋ] , [ˈklɒrəfɔːm] ,
Another **Method** **of** **Treatment** **in** **Cases** **of** **Asphyxia** **,** **Drowning** **,** **Chloroform** **,**
其他 方法 的 治疗 在 案例 的 窒息 , 溺水 , 氯仿 ,
[kəʊl] - [gæs] , [ˌet ˈsetərə; ˌɪt ˈsetərə] . -
Coal **-** **gas** **,** **etc** **.** **628**
煤炭 - 气体 , ETC . -

另一种治疗窒息、溺水、氯仿中毒、煤气中毒等情况的方法 628

['tʃæptə(r)] [saɪ; zaɪ; ksaɪ; gzaɪ] .
CHAPTER **XI** **.**
章 十一 .

第十一章

[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] -
The **Muscles** **66**
这 肌肉 -

肌肉 66

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌaɪˈaɪ] .
CHAPTER **XII** **.**
章 十二 .

第十二章

[rest] [ænd; ənd] ['pɒstʃə(r)] -
Rest **and** **Posture** **70**
休息 和 姿势 -

休息与姿势 70

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌaɪˈaɪˈaɪ] .
CHAPTER **XIII** **.**
章 十三 .

第十三章

[pjʊə(r)][eə(r)] , ['kləʊðɪŋ] , [ˌet ˈsetərə; ˌɪt ˈsetərə] . -
Pure **Air** **,** **Clothing** **,** **etc** **.** **75**
纯的 空气 , 衣服 , ETC . -

纯净空气、服装等 75

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌaɪˈviː] .
CHAPTER **XIV** **.**
章 十四 .

第十四章

['æksɪdənts] [ænd; ənd] [ɪˈmɜːrdʒənsi] -
Accidents **and** **Emergencies** **82**
事故 和 紧急情况 -

事故和紧急情况 82

['tʃæptə(r)] ['ɛksˈviː] .
CHAPTER **XV** **.**
章 十五 .

第十五章

[breɪn] , [nɜːvz] , ['spaɪn(ə)l] [kɔːd] , [ˌet ˈsetərə; ˌɪt ˈsetərə] . -
Brain **,** **Nerves** **,** **Spinal** **Cord** **,** **etc** **.** **91**
脑 , 神经 , 脊 绳索 , ETC . -

大脑、神经、脊髓等。91

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˈviːˈaɪ] .
CHAPTER **XVI** **.**
章 十六 .

第十六章

['sʌnstrəʊk] [ænd; ənd] ['pɔɪznz] -

Sunstroke	and	Poisons	95
中暑	和	毒药	-

中暑和中毒 95

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌviː'aɪ'aɪ] .

CHAPTER	XVII	.
章	十七	.

第十七章

[ˌsɪgə'ret] ['sməʊkɪŋ] -

Cigarette	Smoking	100
卷烟	吸烟	-

吸烟100

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌviː'aɪ'aɪ'aɪ] .

CHAPTER	XVIII	.
章	十八	.

第十八章

['ælkəhɒl] -

Alcohol	108
酒精	-

酒精 108

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌaɪ'ɛks] .

CHAPTER	XIX	.
章	十九	.

第十九章

[bəʊnz] , ['skelɪt(ə)n] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . -

Bones	,	Skeleton	,	etc	.	117
骨头	,	骨骼	,	ETC	.	-

骨骼、骨架等 117

['tʃæptə(r)] ['eks 'eks] .

CHAPTER	XX	.
章	xx	.

第二十章

[ə; eɪ] ['tʃɪəf(ə)l] [ˌdɪspə'zɪʃn] -

A	Cheerful	Disposition	121
一个	快乐	处置	-

开朗的性情 121

['tʃæptə(r)] [ˌɛks'ɛks'aɪ] .

CHAPTER	XXI	.
章	二十一	.

第二十一章

[ðə; ði][daɪˌdʒestə'bɪlətɪ][ɒv; əv]['sɒlɪd] [fuːdz] -

The	Digestibility	of	Solid	Foods	1259
这	消化率	的	坚硬的	食物	-

固体食物的消化率 1259

[tuː; tə][ðə; ði] [meɪl] ['tiːtʃə(r)] .

TO	THE	MALE	TEACHER	.
到	这	男性	老师	.

致男老师。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][jɔː(r); jə(r)] ['baʊndən] ['djuːti][tuː; tə] [ɪn'strʌkt] [jɔː(r); jə(r)]['pjuːp(ə)lz][ɪn][ðə; ði] [lɔːz] [ɒv; əv] [helθ] .

It	is	your	bounden	duty	to	instruct	your	pupils	in	the	laws	of	health	.
它	是	你的	邦登	责任	到	指示	你的	学生	在	这	法律	的	健康	.

教导学生健康规律是你的义不容辞的责任。

[ɪf] [juː; jʊ][feɪl][tuː; tə][duː; də][səʊ] , [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][nɒt] [fɪt][tuː; tə][biː; bi][ðeə(r)] ['tiːtʃə(r)] .

If	you	fail	to	do	so	,	you	are	not	fit	to	be	their	teacher	.
如果	你	失败	到	做	所以	,	你	是	不是	合身	到	是	他们的	老师	.

如果你做不到这一点，你就不配做他们的老师。

[ðə; ði][vˈaɪsɪz][ɒv; əv] [ˌsɪgəˈret] ['smәʊkɪŋ] , [ɒv; əv][təˈbækәʊ] ['tʃuːɪŋ] , [ɒv; əv][bɪə(r)][ænd; ənd][ˌælkəˈhɒlɪk] ['drɪŋkɪŋ] ,

The	vices	of	cigarette	smoking	,	of	tobacco	chewing	,	of	beer	and	alcoholic	drinking	,
这	恶习	的	卷烟	吸烟	,	的	烟草	咀嚼	,	的	啤酒	和	酗酒者	喝	,

吸烟、嚼烟、饮酒和喝啤酒等不良嗜好

['θret(ə)n] [ðə; ði] ['veri] [ɪgˈzɪstәns] [ɒv; əv][ðə; ði]['raɪzɪŋ][ˌdʒenəˈreɪʃ(ə)n] .

threaten	the	very	existence	of	the	rising	generation	.
威胁	这	非常	存在	的	这	上升	一代	.

威胁着年轻一代的生存。

[juː; jʊ] ['kænɒt] [biː; bi] [tuː] ['ɜːnɪst] [ænd; ənd] [pəˈsɪstәnt] [ɪn] [ɪmˈpresɪŋ] [ðɪs] [truːθ] [əˈpɒn][ðə; ði] [bɔɪz] [huː] [lʊk] [ʌp][tuː; tə][juː; jʊ][fɔː(r); fə(r)] ['kaʊnsl] .

You	cannot	be	too	earnest	and	persistent	in	impressing	this	truth	upon	the	boys	who	look	up	to	you	for	counsel	.
你	不能	是	也	认真	和	执着的	在	令人印象深刻	这	真相	之上	这	男孩们	WHO	看	向上	到	你	为了	法律顾问	.

对于那些仰慕你寻求建议的男孩们，你再怎么认真、再坚持不懈地向他们灌输这个真理都不为过。

[juː; jʊ] [niːd] [nɒt][biː; bi] [rɪˈmaɪndid] [ðæt] [ðə; ði][məʊst] ['paʊəf(ə)l] ['tiːtʃə(r)] [ɪz][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [ɪgˈzɑːmp(ə)l] .

You	need	not	be	reminded	that	the	most	powerful	teacher	is	your	own	example	.
你	需要	不是	是	提醒	那	这	最多	强大的	老师	是	你的	自己的	例子	.

无需赘言，最好的老师就是你自己的榜样。

[bɔɪz] [rɪˈspekt] [ænd; ənd][ədˈmaɪə(r)] manly10

Boys	respect	and	admire	manly10
男孩们	尊重	和	钦佩	manly10

男孩们尊重并钦佩男子气概10

['vɪgə(r)] .

vigor	.
活力	.

活力。

[juː; jʊ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [ˌaʊtˈrʌn] , [ˌaʊtˈdʒʌmp] , [ˌaʊtˈθrəʊ] , [ˌaʊtˈswɪm] , [ˌaʊtˈrɛsəl] , - , [ænd; ənd] [ˌaʊtˈpleɪ] ,

You	ought	to	be	able	to	outrun	,	outjump	,	outthrow	,	outswim	,	outwrestle	,	outspar	,	and	outplay	,
你	应该	到	是	有能力的	到	超越	,	跳出	,	出手	,	游得更远	,	摔跤胜	,	-	,	和	胜出	,

你应该能够在跑、跳、投、游、摔、搏、打、玩等方面胜过对方。

[æt; ət][ɔːl] [pɔɪnts] , [ðə; ði]['lɑːdʒɪst][ænd; ənd][məʊst] ['æktɪv] [bɔɪ] [ɪn] [skuːl] .

at	all	points	,	the	largest	and	most	active	boy	in	school	.
在	全部	积分	,	这	最大	和	最多	积极的	男生	在	学校	.

他是学校里个头最大、最活跃的男生。

['meni] [ə; eɪ] ['tiːtʃə(r)] , [wen] [hiː; hi] [əˈtempts] [tuː; tə] [teɪk] [pɑːt] [ɪn][æn; ən] [æθ'letɪk] [geɪm] ,

Many	a	teacher	,	when	he	attempts	to	take	part	in	an	athletic	game	,
许多	一个	老师	,	什么时候	他	尝试	到	拿	部分	在	一个	运动	游戏	,

许多老师在尝试参加体育比赛时，

[bɪ'kʌmz] [ðə; ði] ['lɑːfɪŋ] - [stɒk] [ɒv; əv][ðə; ði] ['jʌŋgɪst] ['ɜːtʃɪn] , [baɪ]['riːz(ə)n][ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['flæbi]
becomes **the** **laughing** **-** **stock** **of** **the** **youngest** **urchin** **,** **by** **reason** **of** **his** **flabby**
变成 这 笑 - 库存 的 这 最小的 顽童 , 经过 原因 的 他的 松弛
['ɔːkwədnəs] .
awkwardness **.**
尴尬 .

由于他体态臃肿笨拙，成了最小的小孩的笑柄。

[waɪl] ['aʊə(r)] [juːθ] ['ɒf(ə)n] [niːd] [tuː; tə][biː; bi] [rɪ'streɪnd] ['rɑːðə(r)][ðæn; ðən] [ɪn'kʌrɪdʒd] [tuː; tə]
While **our** **youth** **often** **need** **to** **be** **restrained** **rather** **than** **encouraged** **to**
尽管 我们的 青年 经常 需要 到 是 克制 相当 比 鼓励 到
['kʌltɪveɪt] [ðeə(r)] ['mʌs(ə)lz] ,
cultivate **their** **muscles** **,**
培育 他们的 肌肉 ,

虽然我们的青少年往往需要被约束而不是被鼓励去锻炼肌肉，

[jet] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][təʊld][tuː; tə] [pleɪ] [wen] [ðə; ði] [ˌɒpə'tjuːnəti] [ɪz] [ðeəz] .
yet **they** **should** **be** **told** **to** **play** **when** **the** **opportunity** **is** **theirs** **.**
然而 他们 应该 是 讲述 到 玩 什么时候 这 机会 是 他们的 .

但应该告诉他们，当机会来临时要好好表现。

[juː; jʊ] [ɔːt] [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [liːd] [ɪn][ðeə(r)] [geɪmz] .
You **ought** **to** **take** **the** **lead** **in** **their** **games** **.**
你 应该 到 拿 这 带领 在 他们的 游戏 .

你应该在他们的游戏中占据主导地位。

[jɔː(r); jə(r)] [aɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][æz; əz] [braɪt] , [jɔː(r); jə(r)] [saɪt] [æz; əz] [truː] , [jɔː(r); jə(r)] [tʃiːks] [æz; əz]
Your **eye** **should** **be** **as** **bright** **,** **your** **sight** **as** **true** **,** **your** **cheeks** **as**
你的 眼睛 应该 是 作为 明亮的 , 你的 视线 作为 真的 , 你的 脸颊 作为
['rəʊzi] ,
rosy **,**
红润 ,

你的眼睛应该明亮，你的视力应该清晰，你的脸颊应该红润。

[jɔː(r); jə(r)][step][æz; əz][ɪ'læstɪk][ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] ['fɪzɪk(ə)l] ['praʊəs] [ðə; ði]['iːkwəl][æt; ət] [liːst] [ɒv; əv]
your **step** **as** **elastic** **and** **your** **physical** **prowess** **the** **equal** **at** **least** **of**
你的 步 作为 松紧带 和 你的 身体的 能力 这 平等的 在 至少 的
['eni] [læd] [ɪn] [skuːl] .
any **lad** **in** **school** **.**
任何 小伙子 在 学校 .

你的步伐轻盈灵活，体能至少不逊于学校里的任何男生。

[ɔːl][ðə; ði][tekst] - [bʊks] [ɪn][ðə; ði][lænd][ɑː(r); ə(r)] [les] [ɪ'fektɪv] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [fjuː] ['taɪmli] [wɜːdz]
All **the** **text** **-** **books** **in** **the** **land** **are** **less** **effective** **than** **a** **few** **timely** **words**
全部 这 文本 - 图书 在 这 土地 是 较少的 有效的 比 一个 很少 及时 字
[frɒm; frəm][juː; jʊ] .
from **you** **.**
从 你 .

全国所有的教科书都比不上你及时的一言一行。

['keɪʒnz] [ɑː(r); ə(r)] ['kən'tɪnjuəli] presenting11
Occasions **are** **continually** **presenting11**
场合 是 持续 presenting11

各种场合不断出现11

['ðəm'selvz] [wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['juːtəlaɪzd] .
themselves **which** **should** **be** **utilized** **.**
他们自己 哪个 应该 是 利用 .

它们本身就应该被利用。

[wen] [ə; eɪ] [bɔɪ] [hæz; həz] [biːn] ['pleɪɪŋ] [tuː] ['vaɪələntli] , [ɔː(r)] [wen] [hiː; hi] [niˈglekt] [pleɪ] ,

When	a	boy	has	been	playing	too	violently	,	or	when	he	neglects	play	,
什么时候	一个	男生	有	到过	玩耍	也	暴力	,	或者	什么时候	他	疏忽	玩	,

当一个男孩玩耍过于激烈，或者忽视玩耍时，

[wen] [hiː; hi][ɪz] ['keələs] [æz; əz][tuː; tə][hɪz; ɪz] ['kləʊðɪŋ] [ɔː(r)] [ʃəʊz] ['evɪdəns] [ɒv; əv] ['fɔːlɪŋ] ['ɪntuː]['eni]

when	he	is	careless	as	to	his	clothing	or	shows	evidence	of	falling	into	any
什么时候	他	是	粗心	作为	到	他的	衣服	或者	演出	证据	的	坠落	进入	任何

[bæd]['hæbɪt] ,

bad	habit	,
坏的	习惯	,

当他衣着邋遢或表现出养成不良习惯的迹象时，

[ə; eɪ][kaɪnd][bʌt; bət] ['pɔɪntɪd] ['wɔːnɪŋ] [wɪl] [əˈkʌmplɪʃ] [mɔː(r)][ðæn; ðən] [wiːks] [ɒv; əv] ['stʌdi] .

a	kind	but	pointed	warning	will	accomplish	more	than	weeks	of	study	.
一个	种类	但	尖	警告	将要	完成	更多的	比	周	的	学习	.

一句温和而尖锐的警告胜过数周的研究。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)]['ʌðə(r)]['deɪndʒəz][tuː; tə] [wɪtʃ] [bɔɪz] [ɑː(r); ə(r)] [pɪˈkjuːliəli] [ɪkˈspəʊzd] ,

There	are	other	dangers	to	which	boys	are	peculiarly	exposed	,
那里	是	其他	危险	到	哪个	男孩们	是	奇特地	裸露	,

男孩还特别容易面临其他一些危险，

[ænd; ənd] [wɪtʃ] ['ɒbviəsli] ['kænɒt] [biː; bi] [rɪˈfɜːd] [tuː; tə][ɪn] [ðiːz] ['peɪdʒɪz] ,

and	which	obviously	cannot	be	referred	to	in	these	pages	,
和	哪个	明显地	不能	是	指	到	在	这些	页面	,

显然，这些内容不能在本文中提及。

[kənˈsɜːnɪŋ] [wɪtʃ] [ˌaɪ ˈtiː] [wʊd] [biː; bi]['krɪmɪn(ə)l][fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ][tuː; tə] [rɪˈmeɪn] ['saɪlənt] , [bʌt; bət][ɪn]

concerning	which	it	would	be	criminal	for	you	to	remain	silent	,	but	in
有关	哪个	它	会	是	刑事	为了	你	到	保持	沉默的	,	但	在

[ɔːl] [sʌtʃ] [keɪsɪz] ,

all	such	cases	,
全部	这样的	案例	,

对于这类案件，你若保持沉默便是犯罪，但在所有此类案件中，

[jɔː(r); jə(r)] ['wɔːnɪŋ] [mʌst; məst][biː; bi] [ˈʌtə] [tuː; tə][ðə; ði][əˈfendə(r)][ɪn] ['praɪvət] ,

your	warning	must	be	uttered	to	the	offender	in	private	,
你的	警告	必须	是	说出	到	这	罪犯	在	私人的	,

你必须私下向违规者发出警告。

[ɔː(r)][baɪ][ðə; ði]['fɑːðə(r)][tuː; tə] [huːm] [juː; jʊ] [meɪ] [meɪk] [ðə; ði] [səˈdʒestʃən] .

or	by	the	father	to	whom	you	may	make	the	suggestion	.
或者	经过	这	父亲	到	谁	你	可能	制作	这	建议	.

或者由父亲提出建议。

[ɒv; əv] [kɔːs] [juː; jʊ] [wɪl] [siː] [ðæt] [ðə; ði] [skuːl] - [ruːm] [ɪz] ['prɒpəli] [wɔːm] [ænd; ənd] ['ventɪleɪtɪd] ;

Of	course	you	will	see	that	the	school	-	room	is	properly	warmed	and	ventilated	;
的	课程	你	将要	看	那	这	学校	-	房间	是	适当地	温暖	和	通风	;

当然，你会发现教室的供暖和通风都很好；

[ðæt] [ðə; ði]['pjuːp(ə)lz][ɑː(r); ə(r)] [kept] [aʊt] [ɒv; əv][ɔːl][drɑːfts] ;

that	the	pupils	are	kept	out	of	all	drafts	;
那	这	学生	是	保留	出去	的	全部	草稿	;

禁止学生参加任何草稿讨论；

[ænd; ənd] [ðæt] [ðə; ði][eə(r)][ɪz][æz; əz][pjʊə(r)][æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .

and	that	the	air	is	as	pure	as	possible	.
和	那	这	空气	是	作为	纯的	作为	可能的	.

并且空气尽可能纯净。

[ðə; ði] ['feɪθf(ə)l] ['ti:tʃə(r)] [wɪl] [faɪnd] ['ɔ:lməʊst] ['aʊəli] [ˌɒpə'tju:nətiz] [fɔ:(r); fə(r)] [ɪm'presɪŋ] these12

The	faithful	teacher	will	find	almost	hourly	opportunities	for	impressing	these12
这	忠实	老师	将要	寻找	几乎	每小时	机会	为了	令人印象深刻	these12

这位忠实的老师几乎每小时都会找到机会给这12个人留下深刻印象。

['vaɪt(ə)l] [tru:ðz] [ə'pɒn] [ðə; ði] ['tʃɪldrən] , [ænd; ənd] , ['əʊnli] [baɪ] ['du:ɪŋ] [səʊ] [tu:; tə] [ðə; ði] ['fʊlɪst] [ɪk'stent] ,

vital	truths	upon	the	children	,	and	,	only	by	doing	so	to	the	fullest	extent	,
必不可少的	真相	之上	这	孩子们	,	和	,	仅有的	经过	正在做	所以	到	这	最	程度	,

将至关重要的真理传授给孩子们，而且只有充分做到这一点，

[kæn; kən] [hi:; hi] [ə'prəʊtʃ] [ə; eɪ] ['prɒpə(r)] [fʊl'fɪlmənt] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] [əʊn] ['mɪʃ(ə)n] [æz; əz] [ðə; ði] [frend] ,

can	he	approach	a	proper	fulfillment	of	his	own	mission	as	the	friend	,
能	他	方法	一个	恰当的	履行	的	他的	自己的	使命	作为	这	朋友	,

他能否真正履行好自己作为朋友的使命?

['kaʊnsələ(r)] , [ænd; ənd] [gaɪd] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['kʌmɪŋ] [ˌdʒenə'reɪʃnz] . -

counselor	,	and	guide	of	the	coming	generations	.	13
顾问	,	和	指导	的	这	未来	几代人	.	-

后世的顾问和向导。13

[tu:; tə] [ðə; ði] ['fi:meɪl] ['ti:tʃə(r)] .

TO	THE	FEMALE	TEACHER	.
到	这	女性	老师	.

致女教师。

[wɒt] [hæz; həz] [bi:n] [sed] [tu:; tə] [jɔ:(r); jə(r)] [ˌsi: 'əʊ] - ['leɪbərə(r)] [ə'baʊt] [ə'sju:mɪŋ] [ðə; ði] [li:d] [ɪn]

What	has	been	said	to	your	co	-	laborer	about	assuming	the	lead	in
什么	有	到过	说	到	你的	合作	-	劳动者	关于	假设	这	带领	在

[əb'zɜ:vɪŋ] [ðə; ði] [lɔ:z] [ɒv; əv] [helθ] ,

observing	the	laws	of	health	,
观察	这	法律	的	健康	,

你跟你的同事说过哪些关于带头遵守健康法规的话?

[ə'plaɪz] [wɪð] ['i:kwəl] [fɔ:s] [tu:; tə] [ju:; jʊ] .

applies	with	equal	force	to	you	.
适用	和	平等的	力量	到	你	.

同样适用于你。

[jɔ:(r); jə(r)] [ɪk'spɪərɪəns] [ænd; ənd] ['nɒlɪdʒ] [gɪv] [ju:; jʊ] [ɪn'væljuəb(ə)l] [ˌɒpə'tju:nətiz] [fɔ:(r); fə(r)]

Your	experience	and	knowledge	give	you	invaluable	opportunities	for
你的	经验	和	知识	给	你	无价	机会	为了

[ɪn'strʌktɪŋ] [ðə; ði] [g'ɜ:lz] [ɪn] [wɒt] [ɪz] ['tru:li] [ðə; ði] [greɪt] ['kwestʃən] [ɒv; əv] [laɪf] [ænd; ənd] [deθ] .

instructing	the	girls	in	what	is	truly	the	great	question	of	life	and	death	.
指导	这	女孩们	在	什么	是	真的	这	伟大的	问题	的	生活	和	死亡	.

您的经验和知识为您提供了宝贵的机会，让您可以指导女孩们思考生死这个真正的大问题。

['klenlinəs] , ['kləʊðɪŋ] , [fu:d] , [ænd; ənd] [ɔ:l] [ðə; ði] ['sʌbdʒɪkts] ['tri:tɪd] [ɒv; əv] [ɪn] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ]

Cleanliness	,	clothing	,	food	,	and	all	the	subjects	treated	of	in	the	following
清洁	,	衣服	,	食物	,	和	全部	这	主题	治疗	的	在	这	下列的

['peɪdʒɪz] ,

pages	,
页面	,

清洁、衣着、食物以及以下各页将要讨论的所有内容，

[ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] ['sʌplɪmentɪd] [baɪ] [ðə; ði] ['præktɪkl] [ɪˌlʌs'treʃən] [wɪtʃ] [ðə; ði] [g'ɜ:lz] [ðəm'selvz]

should	be	supplemented	by	the	practical	illustrations	which	the	girls	themselves
应该	是	补充	经过	这	实际的	插图	哪个	这	女孩们	他们自己

[kən'tɪnjuəli] ['prez(ə)nt] .

continually	present	.
持续	展示	.

应该辅以女孩们自己不断提供的实际例子。

[nəʊ] [əb'zɜːvənt] ['tiːtʃə(r)] [kæn; kən][hæv; həv] [feɪld] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [ə'kweɪntɪd] [wɪð] [ðə; ði]
No observant teacher can have failed to become acquainted with the
不 观察者 老师 能 有 失败的 到 变得 熟人 和 这
[ˌruːdɪ'mentri] [lɔːz] [ɒv; əv][hɜː(r); hə(r)] ['biːɪŋ] , and14
rudimentary laws of her being , and14
基本的 法律 的 她 存在 , and14

任何细心的教师都不可能不了解她存在的基本规律，14

[tuː; tə] [nʌn] [ɪz]['gɪv(ə)n][səʊ]['gəʊldən][æn; ən] [ˌɒpə'tjuːnəti] [tuː; tə] [meɪk] [ðæt] ['nɒlɪdʒ] [ə; eɪ] ['lɪvɪŋ]
to none is given so golden an opportunity to make that knowledge a living
到 没有任何 是 给定 所以 金的 一个 机会 到 制作 那 知识 一个 活的
[truːθ] [æz; əz][tuː; tə][hɜː(r); hə(r)] [huːz] ['kɔːlɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə] [ɪn'strʌkt] [ðə; ði]['fjuːtʃə(r)] ['mʌðəz] [ɒv; əv]
truth as to her whose calling it is to instruct the future mothers of
真相 作为 到 她 谁 呼叫 它 是 到 指示 这 未来 母亲们 的
['aʊə(r)] ['kʌntri] . -
our country . 15
我们的 国家 . -

对于肩负着教导我们国家未来母亲使命的人来说，没有谁能比她拥有更宝贵的机会，将知识转化为鲜活的真理。15

['tʃæptə(r)] [ai] .
CHAPTER I .
章 我 .

第一章

[waɪ] [ðə; ði] [lɔːz] [ɒv; əv] [gʊd] [helθ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['stʌdid] .
WHY THE LAWS OF GOOD HEALTH SHOULD BE STUDIED .
为什么 这 法律 的 好的 健康 应该 是 研究 .

为什么应该研究健康规律。

['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜːl] [ɔːt] [tuː; tə][lɪv; laɪv][ə; eɪ] ['hʌndrəd] [j'iəz] .
Every boy and girl ought to live a hundred years .
每一个 男生 和 女孩 应该 到 居住 一个 百 年 .

每个男孩女孩都应该活到一百岁。

[wen] [wɔːn] [aʊt][æt; ət][lɑːst][baɪ][əʊld][eɪdʒ] , [deθ] [wɪl] [kʌm] [laɪk] [swiːt] [sliːp] ,
When worn out at last by old age , death will come like sweet sleep ,
什么时候 磨损 出去 在 最后的 经过 老的 年龄 , 死亡 将要 来 喜欢 甜的 睡觉 ,

当最终因年老体衰而疲惫不堪时，死亡将如甜美的睡眠般降临。

[wɪ'ðaʊt] [peɪn] , [ɔː(r)] ['sʌfərɪŋ] .
without pain , or suffering .
没有 疼痛 , 或者 痛苦 .

无痛无苦。

[nəʊ][wʌn][kæn; kən][lɪv; laɪv] ['veri] [lɒŋ] , [ən'les] [hiː; hi][əu'bei][ðə; ði] [lɔːz] [ɒv; əv] [helθ] .
No one can live very long , unless he obeys the laws of health .
不 一 能 居住 非常 长的 , 除非 他 服从 这 法律 的 健康 .

如果不遵守健康规律，没有人能长寿。

[ðiːz] [lɔːz] [ɑː(r); ə(r)][səʊ]['sɪmp(ə)l] [ðæt] [ɔːl][kæn; kən] [lɜːn] [ðem; ðəm] .
These laws are so simple that all can learn them .
这些 法律 是 所以 简单的 那 全部 能 学习 他们 .

这些定律非常简单，人人都能学会。

['meni] ['piːp(ə)l] [rɪ'meɪn] ['ɪgnərənt] [ɒv; əv][ðem; ðəm][ʌn'tɪl] [ðeɪ] [grəʊ] [tuː; tə][biː; bi][men][ænd; ənd]
Many people remain ignorant of them until they grow to be men and
许多 人们 保持 无知 的 他们 直到 他们 生长 到 是 男人 和
['wɪmɪn] ,
women ,
女性 ,

许多人直到长大成人后才了解它们。

[wen] [ðeɪ] [faɪnd][ˌaɪ ˈtiː] [tuː] [leɪt] [tuː; tə] [ɪˈskeɪp] [ðə; ði] penalty16

when	they	find	it	too	late	to	escape	the	penalty16
什么时候	他们	寻找	它	也	晚的	到	逃脱	这	penalty16

当他们发现为时已晚，无法逃脱惩罚时16

[wɪtʃ] [ˈneɪtʃə(r)][ˈvɪzɪts][ɒn] [ðəʊz] [huː] [breɪk] [hɜː(r); hə(r)] [lɔːz] .

which	nature	visits	on	those	who	break	her	laws	.
哪个	自然	访问	在	那些	WHO	休息	她	法律	.

这是大自然对违背其法则者的惩罚。

[wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][fɜːst] [θɪŋz] [ðæt] [bɔɪz] [ænd; ənd][gˈɜːlz][ʃʊd; ʃəd] [ˈstʌdi] [ɪz] [haʊ] [tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði]

One	of	the	first	things	that	boys	and	girls	should	study	is	how	to	keep	the
一	的	这	第一的	事物	那	男孩们	和	女孩们	应该	学习	是	如何	到	保持	这

[helθ] [wɪtʃ] [ðeə(r)][kaɪnd][kriˈeɪtə(r)][hæz; həz][ˈgɪv(ə)n][ðem; ðəm] .

health	which	their	kind	Creator	has	given	them	.
健康	哪个	他们的	种类	创作者	有	给定	他们	.

男孩女孩们首先应该学习的事情之一，就是如何保持造物主赐予他们的健康。

[sʌtʃ] [ˈnɒlɪdʒ] [wɪl] [seɪv] [ðem; ðəm] [deɪz] [ænd; ənd] [naɪts] [ɒv; əv] [ˈsʌfərɪŋ] [ænd; ənd] [pəˈhæps]

Such	knowledge	will	save	them	days	and	nights	of	suffering	and	perhaps
这样的	知识	将要	节省	他们	天	和	夜晚	的	痛苦	和	也许

[brɪŋ] [ðem; ðəm] [ˈmeni] [jˈiəz] [ɒv; əv] [ɪnˈdʒɔɪmənt] .

bring	them	many	years	of	enjoyment	.
带来	他们	许多	年	的	享受	.

这样的知识可以让他们免受日日夜夜的痛苦，或许还能给他们带来多年的快乐。

[ˈtʃɪldrən] [gɪv] [ˈlɪt(ə)l] [θɔːt] [tuː; tə][ðə; ði][keə(r)][ɒv; əv][ðeə(r)] [ˈbɒdɪz] ,

Children	give	little	thought	to	the	care	of	their	bodies	,
孩子们	给	小的	想法	到	这	关心	的	他们的	身体	,

孩子们很少考虑如何保养自己的身体。

[ænd; ənd][ˈɒf(ə)n] [fɔːm] [ˈhæbɪts] [huːz] [ɪl] [ɪˈfekts] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] [siːn] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [lɒŋ] [taɪm] .

and	often	form	habits	whose	ill	effects	are	not	seen	for	a	long	time	.
和	经常	形式	习惯	谁	患病的	效果	是	不是	已见	为了	一个	长的	时间	.

而且常常养成一些不良习惯，这些习惯的危害在很长一段时间内都不会显现出来。

[let] [ðem; ðəm] , [ˈðeəfɔː(r)] , [traɪ][tuː; tə] [lɜːn] , [ɪn] [ˈɜːli] [laɪf] , [wɒt] [ɪz] [raɪt] [ænd; ənd] [rɒŋ] [ɪn] [ðɪs] [rɪˈspekt] .

Let	them	,	therefore	,	try	to	learn	,	in	early	life	,	what	is	right	and	wrong	in	this	respect	.
让	他们	,	所以	,	尝试	到	学习	,	在	早期的	生活	,	什么	是	正确的	和	错误的	在	这	尊重	.

因此，让他们在幼年时期就努力学习这方面的对错之分。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][nɒt][ə; eɪ][hɑːd] [ˈstʌdi] .

It	is	not	a	hard	study	.
它	是	不是	一个	难的	学习	.

这不是一门很难的学科。

[wɒt] [ɪz][mɔː(r)] [ˈɪntrəstɪŋ] [ðæn; ðən][tuː; tə] [lɜːn] [əˈbaʊt][ðə; ði] most17

What	is	more	interesting	than	to	learn	about	the	most17
什么	是	更多的	有趣的	比	到	学习	关于	这	most17

还有什么比了解最17个更有趣的呢?

[ˈwʌndəf(ə)l] [məˈʃiːn] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] ?

wonderful	machine	in	the	world	?
精彩的	机器	在	这	世界	?

世界上最神奇的机器?

[ðæt] [məˈʃiːn] [ɪz] [jɔːˈself] .

That	machine	is	yourself	.
那	机器	是	你自己	.

那台机器就是你自己。

[ðeə(r)] ['nevə(r)][kæn; kən][biː; bi]['eni] [ɪn'venʃ(ə)n][tuː; tə][kəm'peə(r)] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː] .

There	**never**	**can**	**be**	**any**	**invention**	**to**	**compare**	**with**	**it**	**.**
那里	绝不	能	是	任何	发明	到	比较	和	它	.

没有任何发明可以与之媲美。

[gɒd] [ə'ləʊn][kæn; kən] [kriˈeɪt] [ˌaɪ 'tiː] ,

God	**alone**	**can**	**create**	**it**	**,**
上帝	独自的	能	创造	它	,

只有上帝才能创造它。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][jɔː(r); jə(r)]['djuːti][tuː; tə][duː; də][ɔːl][juː; jʊ][kæn; kən][tuː; tə] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː] ['rʌnɪŋ] [ʌn'tɪl]

and	**it**	**is**	**your**	**duty**	**to**	**do**	**all**	**you**	**can**	**to**	**keep**	**it**	**running**	**until**
和	它	是	你的	责任	到	做	全部	你	能	到	保持	它	跑步	直到

[wɔːn] [aʊt] .

worn	**out**	**.**
磨损	出去	.

你有责任尽一切努力让它运转下去，直到它报废为止。

[ə'nætəmi] [ɪz][ðə; ði] ['stʌdi] [ɒv; əv][ðə; ði] ['strʌktʃə(r)] [ɔː(r)] [meɪk] - [ʌp][ɒv; əv]['aʊə(r)] ['bɒdɪz] .

Anatomy	**is**	**the**	**study**	**of**	**the**	**structure**	**or**	**make**	**-**	**up**	**of**	**our**	**bodies**	**.**
解剖学	是	这	学习	的	这	结构	或者	制作	-	向上	的	我们的	身体	.

解剖学是研究我们身体结构或组成的学科。

[ˌfɪzi'ɒlədʒi] [telz] [ɒv; əv][ðə; ði]['ɑː.fɪsɪz][ɔː(r)] [p'ɜːpəsɪz] [ɒv; əv][ɔːl][ðə; ði] [pɑːts] [ɒv; əv]['aʊə(r)] ['bɒdɪz] .

Physiology	**tells**	**of**	**the**	**offices**	**or**	**purposes**	**of**	**all**	**the**	**parts**	**of**	**our**	**bodies**	**.**
生理	讲述	的	这	办公室	或者	目的	的	全部	这	部分	的	我们的	身体	.

生理学阐述了我们身体各个部位的功能或用途。

['haɪdʒiːn] , [ɔː(r)] [gʊd] [helθ] ,

Hygiene	**,**	**or**	**Good**	**Health**	**,**
卫生	,	或者	好的	健康	,

卫生，或良好健康

[ɪz][ðə; ði] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði] [lɔːz] [baɪ] [wɪtʃ] [ɔːl][ðə; ði]['ɔːrgənz][ænd; ənd] [pɑːts] [ɒv; əv]['aʊə(r)]

is	**the**	**knowledge**	**of**	**the**	**laws**	**by**	**which**	**all**	**the**	**organs**	**and**	**parts**	**of**	**our**
是	这	知识	的	这	法律	经过	哪个	全部	这	器官	和	部分	的	我们的

['bɒdɪz] [ɑː(r); ə(r)] [kept] [ɪn][ðə; ði] [best] ['pɒsəb(ə)l] [kən'dɪʃn] .

bodies	**are**	**kept**	**in**	**the**	**best**	**possible**	**condition**	**.**
身体	是	保留	在	这	最好的	可能的	状况	.

生理学是了解人体所有器官和部位如何保持最佳状态的规律的学科。

[haʊ] [lɒŋ] [ɔːt] ['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜːl][tuː; tə][lɪv; laɪv] ?

How	**long**	**ought**	**every**	**boy**	**and**	**girl**	**to**	**live**	**?**
如何	长的	应该	每一个	男生	和	女孩	到	居住	?

每个男孩和女孩应该活多久?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv] [deθ] [frɒm; frəm][əʊld][eɪdʒ] ?

What	**is**	**said**	**of**	**death**	**from**	**old**	**age**	**?**
什么	是	说	的	死亡	从	老的	年龄	?

人们如何看待因年老而死?

[wɒt] [ɪz] ['nesəsəri] [tuː; tə][sɪ'kjʊə(r)] [lɒŋ] [laɪf] ?

What	**is**	**necessary**	**to**	**secure**	**long**	**life**	**?**
什么	是	必要的	到	安全的	长的	生活	?

长寿需要具备哪些条件?

[ɑː(r); ə(r)] [ðiːz] [lɔːz] ['sɪmp(ə)l] ?

Are	**these**	**laws**	**simple**	**?**
是	这些	法律	简单的	?

这些法律很简单吗?

[wɒt] [mis'teik] [ɪz] [meɪd] [baɪ] ['meni] ['pi:p(ə)l] ?
What mistake is made by many people ?
什么 错误 是 制成 经过 许多 人们 ?

很多人都会犯什么错误?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][fɜ:st] [θɪŋz] [fɔ:(r); fə(r)] [bɔɪz] [ænd; ənd][g'ɜ:lz][tu:; tə] [lɜ:n] ?
What should be one of the first things for boys and girls to learn ?
什么 应该 是 一 的 这 第一的 事物 为了 男孩们 和 女孩们 到 学习 ?

男孩女孩最先应该学习的事情之一是什么?

[wɒt] [wɪl] [sʌtʃ] ['nɒlɪdʒ] [seɪv] [ðem; ðəm] ?
What will such knowledge save them ?
什么 将要 这样的 知识 节省 他们 ?

这样的知识能拯救他们什么?

[wɒt] [du:; də] ['tʃɪldrən] [du:; də] ?
What do children do ?
什么 做 孩子们 做 ?

孩子们在做什么?

[wɒt] , ['ðeəfɔ:(r)] , [ʃʊd; ʃəd] [ðeɪ] [traɪ][tu:; tə] [lɜ:n] ?
What , therefore , should they try to learn ?
什么 , 所以 , 应该 他们 尝试 到 学习 ?

那么，他们应该尝试学习什么呢?

[ɪz][ˌaɪ 'ti:][ə; eɪ][hɑ:d] ['stʌdi] ?
Is it a hard study ?
是 它 一个 难的 学习 ?

这门课很难吗?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði][məʊst] ['wʌndəf(ə)l] [mə'ʃi:n] [ɪn][ðə; ði] [wɜ:ld] ?
What is the most wonderful machine in the world ?
什么 是 这 最多 精彩的 机器 在 这 世界 ?

世界上最神奇的机器是什么?

[wɒt] [ɪz][jɔ:(r); jə(r)]['dju:ti] ?
What is your duty ?
什么 是 你的 责任 ?

你的职责是什么?

[wɒt] [ɪz] [ə'nætəmi] ?
What is Anatomy ?
什么 是 解剖学 ?

什么是解剖学?

[ˌfɪzi'ɒlədʒi] ?
Physiology ?
生理 ?

生理?

['haɪdʒi:n] , [ɔ:(r)] [gʊd] [helθ] ? -
Hygiene , or Good Health ? 18
卫生 , 或者 好的 健康 ? -

卫生，还是健康? 18

['tʃæptə(r)] [ˌaɪ 'aɪ] .
CHAPTER II .
章 二 .

第二章

['klenlinəs] . — ['beɪðɪŋ] .
CLEANLINESS . — BATHING .
清洁 . — 洗澡 .

清洁——沐浴。

[wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fɜːst] [θɪŋz] [tuː; tə] [rɪˈmembə(r)] [ɪz] [ðə; ði] [niːd] [ɒv; əv] [ˈkiːpɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [ˈbɒdɪz]

One	of	the	first	things	to	remember	is	the	need	of	keeping	your	bodies
一	的	这	第一的	事物	到	记住	是	这	需要	的	保持	你的	身体

[kliːn] .

clean	.
干净的	.

首先要记住的是保持身体清洁的必要性。

[ɒv; əv] [kɔːs] [juː; jʊ] [wɒʃ] [jɔː(r); jə(r)] [hændz] [ænd; ənd] [feɪs] [æz; əz] [suːn] [æz; əz] [juː; jʊ] [raɪz] [ɪn] [ðə; ði]

Of	course	you	wash	your	hands	and	face	as	soon	as	you	rise	in	the
的	课程	你	洗	你的	双手	和	脸	作为	很快	作为	你	上升	在	这

[ˈmɔːnɪŋ] ,

morning	,
早晨	,

当然，你早上起床后会立刻洗手洗脸。

[ænd; ənd] [ɪf] [ˈnesəsəri] [θruː] [ðə; ði] [deɪ] , [bʌt; bət] [ðæt] [ɪz] [nɒt] [ɪˈnʌf] .

and	if	necessary	through	the	day	,	but	that	is	not	enough	.
和	如果	必要的	通过	这	天	,	但	那	是	不是	足够的	.

必要时，白天也需要这样做，但这还不够。

[ðə; ði] [skɪn] [ɪz] [kəmˈpəʊzd] [ɒv; əv] [tuː] [ˈleɪəz] ,

The	skin	is	composed	of	two	layers	,
这	皮肤	是	由	的	二	层	,

皮肤由两层组成，

[ðə; ði] [ˈaʊtə(r)] [ɔː(r)] [skɑːf] [skɪn] [ænd; ənd] [ðə; ði] [ˈɪnə(r)] [ɔː(r)] [truː] [skɪn] .

the	outer	or	scarf	skin	and	the	inner	or	true	skin	.
这	外	或者	围巾	皮肤	和	这	内	或者	真的	皮肤	.

外层皮肤或围巾皮和内层皮肤或真皮。

[ðə; ði] [ˈaʊtə(r)] [ɪz] [kənˈtɪnjuəli] [ˈweərɪŋ] [aʊt] [ænd; ənd] [fɔːls] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [ˈbɒdi] [ɪn] [faɪn] [skeɪlz] .

The	outer	is	continually	wearing	out	and	falls	from	the	body	in	fine	scales	.
这	外	是	持续	穿着	出去	和	瀑布	从	这	身体	在	美好的	秤	.

外层不断磨损，并以细小的鳞片状从身体上脱落。

[ðə; ði] [skɪn] [ɪz] [pɪəst] [baɪ] thousands19

The	skin	is	pierced	by	thousands19
这	皮肤	是	穿孔	经过	thousands19

皮肤被成千上万个孔刺穿[19]

[əˈpɒn] [θˈaʊzəndz] [ɒv; əv] [pɔːrz] , [ɔː(r)] [ˈtaɪni] [ˈoʊpənɪŋz] ,

upon	thousands	of	pores	,	or	tiny	openings	,
之上	数千	的	毛孔	,	或者	微小的	开口	,

在成千上万个毛孔或微小开口上，

[θruː] [wɪtʃ] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [pɑːt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [weɪst] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈbɒdi] [ˈpɑːsɪz] .

through	which	a	large	part	of	the	waste	of	the	body	passes	.
通过	哪个	一个	大的	部分	的	这	浪费	的	这	身体	通过	.

人体大部分废物由此排出。

[ɪf] [ðiːz] [pɔːrz] [ɑː(r); ə(r)] [əˈlaʊd] [tuː; tə] [bɪˈkʌm] [klɑːgd] [baɪ] [wɒnt] [ɒv; əv] [ˈklenlinəs] ,

If	these	pores	are	allowed	to	become	clogged	by	want	of	cleanliness	,
如果	这些	毛孔	是	允许	到	变得	堵塞	经过	想	的	清洁	,

如果由于缺乏清洁，这些毛孔被堵塞，

[ðə; ði] [weɪst] [ˈmætə(r)] [ˈentəz] [ðə; ði] [blʌd] [ænd; ənd] [meɪ] [kɔːz] [dɪˈziːz] [ænd; ənd] [deθ] .

the	waste	matter	enters	the	blood	and	may	cause	disease	and	death	.
这	浪费	事情	进入	这	血	和	可能	原因	疾病	和	死亡	.

废物进入血液，可能导致疾病甚至死亡。

[ðə; ði] [wei] [tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] [pɔːrz] ['əʊpən][ɪz][baɪ] ['beɪðɪŋ] [ɔː(r)] ['klenlinəs] .

The	way	to	keep	the	pores	open	is	by	bathing	or	cleanliness	.
这	方式	到	保持	这	毛孔	打开	是	经过	洗澡	或者	清洁	.

保持毛孔畅通的方法是洗澡或保持清洁。

[wen] [ðə; ði] ['weðə(r)] [ɪz][kəʊld] , [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [beɪð] [æt; ət] [liːst] [wʌns][ə; eɪ] [wiːk] [æt; ət][həʊm] .

When	the	weather	is	cold	,	you	should	bathe	at	least	once	a	week	at	home	.
什么时候	这	天气	是	寒冷的	,	你	应该	洗澡	在	至少	一次	一个	星期	在	家	.

天气寒冷时，你应该至少每周在家洗一次澡。

[ðə; ði]['wɔːtə(r)][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['mɒdərətli] [kəʊld] .

The	water	should	be	moderately	cold	.
这	水	应该	是	中等程度	寒冷的	.

水温应该适中。

['ɑːftə(r)] ['beɪðɪŋ] ,

After	bathing	,
后	洗澡	,

洗完澡后，

[rʌb] [jɔː'self] [frɒm; frəm] [hed] [tuː; tə] [fʊt] [wɪð] [ə; eɪ] [kɔːs] ['taʊəl] [ʌn'tɪl][ðə; ði][skɪn] [bɪ'kʌmz] [wɔːm]

rub	yourself	from	head	to	foot	with	a	coarse	towel	until	the	skin	becomes	warm
擦	你自己	从	头	到	脚	和	一个	粗	毛巾	直到	这	皮肤	变成	温暖的

[ænd; ənd] [red] .

and	red	.
和	红色的	.

用粗糙的毛巾从头到脚擦拭全身，直到皮肤发热发红。

[ðen] [dres] ['kwɪkli] [ænd; ənd][duː; də][nɒt][gəʊ][aʊt] - [ɒv; əv] - [dɔːz] [fɔː(r); fə(r)][hɑːf][æn; ən]['aʊə(r)] .

Then	dress	quickly	and	do	not	go	out	-	of	-	doors	for	half	an	hour	.
然后	裙子	迅速地	和	做	不是	去	出去	-	的	-	门	为了	一半	一个	小时	.

然后迅速穿好衣服，半小时内不要出门。

['djʊərɪŋ] ['sʌmə(r)] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [tuː; tə] [beɪð] ['evri] [deɪ] .

During	summer	it	is	well	to	bathe	every	day	.
期间	夏天	它	是	出色地	到	洗澡	每一个	天	.

夏天最好每天都洗澡。

[sɔːlt]['wɔːtə(r)][ɪz]['betə(r)][ðæn; ðən] [freʃ] .

Salt	water	is	better	than	fresh	.
盐	水	是	更好的	比	新鲜的	.

海水比淡水好。

[bɔɪz] [ɑː(r); ə(r)][fɒnd][ɒv; əv] ['beɪðɪŋ] [ænd; ənd] are20

Boys	are	fond	of	bathing	and	are20
男孩们	是	喜爱	的	洗澡	和	are20

男孩们喜欢洗澡，而且是20岁。

[ɪn'klaɪnd][tuː; tə][spend] [tuː] [mʌtʃ] [taɪm][ɪn][ðə; ði]['wɔːtə(r)] .

inclined	to	spend	too	much	time	in	the	water	.
倾斜	到	花费	也	很多	时间	在	这	水	.

喜欢在水里待太久。

[ə'vɔɪd] ['stægnənt][ɔː(r)][ɪm'pjʊə(r)]['wɔːtə(r)] .

Avoid	stagnant	or	impure	water	.
避免	停滞不前	或者	不纯	水	.

避免使用死水或不洁净的水。

['rʌnɪŋ] [stri:mz] , [pɒndz] ['ɪntu:] [ænd; ənd] [frɒm; frəm] [wɪtʃ] ['wɔ:tə(r)] [kən'tɪnjuəli] [fləʊz] , [kri:ks] ,

Running	**streams**	**,**	**ponds**	**into**	**and**	**from**	**which**	**water**	**continually**	**flows**	**,**	**creeks**	**,**
跑步	溪流	,	池塘	进入	和	从	哪个	水	持续	流量	,	小溪	,

['rɪvəz] , [leɪks] ,

rivers	**,**	**lakes**	**,**
河流	,	湖泊	,

流动的溪流、水不断流入和流出的池塘、小溪、河流、湖泊

[ænd; ənd] [ðə; ði] ['əʊʃ(ə)n] [ə'fɔ:d] [gʊd] ['beɪðɪŋ] .

and	**the**	**ocean**	**afford**	**good**	**bathing**	**.**
和	这	海洋	买得起	好的	洗澡	.

而且海洋环境优美，非常适合游泳。

[du:; də] [nɒt] [beɪð] [wen] [ðə; ði] ['bɒdi] [ɪz] [ˌəʊvə'hi:tɪd] [ɔ:(r)] [ju:; jʊ] [ɑ:(r); ə(r)] [pə'spaɪərɪŋ] ['fri:li] ,

Do	**not**	**bathe**	**when**	**the**	**body**	**is**	**overheated**	**or**	**you**	**are**	**perspiring**	**freely**	**,**
做	不是	洗澡	什么时候	这	身体	是	过热	或者	你	是	出汗	自由	,

身体过热或大量出汗时不要洗澡。

[ɔ:(r)] [wɪ'ðɪn] [tu:] ['aʊəz] [ɒv; əv] ['brekfəst] , ['dɪnə(r)] [ɔ:(r)] ['sʌpə(r)] .

or	**within**	**two**	**hours**	**of**	**breakfast**	**,**	**dinner**	**or**	**supper**	**.**
或者	之内	二	小时	的	早餐	,	晚餐	或者	晚餐	.

或在早餐、午餐或晚餐后两小时内。

[steɪ] [ɪn] [æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz] [ˌaɪ 'ti:] [ɪz] ['plez(ə)nt] , [bʌt; bət] [kʌm] [aʊt] [bɪ'fɔ:(r)] [ju:; jʊ] [bɪ'gɪn] [tu:; tə] [fi:l]

Stay	**in**	**as**	**long**	**as**	**it**	**is**	**pleasant**	**,**	**but**	**come**	**out**	**before**	**you**	**begin**	**to**	**feel**
停留	在	作为	长的	作为	它	是	令人愉快的	,	但	来	出去	前	你	开始	到	感觉

['tʃɪli] .

chilly	**.**
寒冷	.

天气舒适的时候就待在室内，但感到冷之前就应该出来。

[ɪn] ['entərɪŋ] , [ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [best] [tu:; tə] [plʌndʒ] [æt; ət] [wʌns] ['ʌndə(r)] [ðə; ði] ['sɜ:fɪs] .

In	**entering**	**,**	**it**	**is**	**best**	**to**	**plunge**	**at**	**once**	**under**	**the**	**surface**	**.**
在	进入	,	它	是	最好的	到	暴跌	在	一次	在下面	这	表面	.

进入时，最好立即潜入水下。

[ɪf] [ju:; jʊ] [wɔ:k] ['sləʊli] , [æz; əz] ['meni] ['tɪmɪd] ['pi:p(ə)l] [du:; də] , until21

If	**you**	**walk**	**slowly**	**,**	**as**	**many**	**timid**	**people**	**do**	**,**	**until21**
如果	你	走	缓慢地	,	作为	许多	胆小	人们	做	,	until21

如果你像许多胆怯的人那样慢慢走，直到21

[ðə; ði] ['wɔ:tə(r)] ['grædʒuəli] ['ri:tʃɪz] [jɔ:(r); jə(r)] [nek] , [ju:; jʊ] [li:v] [ðə; ði] [breɪn] ['hi:tɪd] [tu:] [lɒŋ] .

the	**water**	**gradually**	**reaches**	**your**	**neck**	**,**	**you**	**leave**	**the**	**brain**	**heated**	**too**	**long**	**.**
这	水	逐步地	到达	你的	脖子	,	你	离开	这	脑	加热	也	长的	.

水慢慢淹到你的脖子，你让大脑受热的时间太长了。

[ˌaɪ 'ti:] [ɔ:t] [tu:; tə] [bi:; bi] [ku:ld] [æt; ət] [ðə; ði] [fɜ:st] .

It	**ought**	**to**	**be**	**cooled**	**at**	**the**	**first**	**.**
它	应该	到	是	冷却	在	这	第一的	.

应该先冷却一下。

['ɑ:ftə(r)] ['beɪðɪŋ] , [rʌb] [jɔ:(r); jə(r)] ['bɒdi] [draɪ] [ænd; ənd] [dres] [wɪ'ðaʊt] [dɪ'leɪ] .

After	**bathing**	**,**	**rub**	**your**	**body**	**dry**	**and**	**dress**	**without**	**delay**	**.**
后	洗澡	,	擦	你的	身体	干燥	和	裙子	没有	延迟	.

沐浴后，立即擦干身体并穿好衣服。

[du:; də] [nɒt] [laʊndʒ] [ɒn] [ðə; ði] [ʃɔ:(r)] [ɪn] [jɔ:(r); jə(r)] ['beɪðɪŋ] [dres] .

Do	**not**	**lounge**	**on**	**the**	**shore**	**in**	**your**	**bathing**	**dress**	**.**
做	不是	休息室	在	这	支撑	在	你的	洗澡	裙子	.

不要穿着泳衣在岸边闲逛。

[ɪf] [juː; jʊ][duː; də] , [ðə; ði]['bɒdi] [bɪ'kʌmz] [tʃɪld] , [ænd; ənd] [ɪl] [rɪ'zʌlts] [ɑː(r); ə(r)] ['laɪkli] [tuː; tə] ['fɒləʊ]

If	you	do	,	the	body	becomes	chilled	,	and	ill	results	are	likely	to	follow
如果	你	做	,	这	身体	变成	冷藏	,	和	患病的	结果	是	可能	到	跟随

.

:

.

如果你这样做，身体会感到寒冷，并可能产生不良后果。

[wɒt] [ɪz][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][fɜːst] [θɪŋz] [tuː; tə][rɪ'membə(r)] ?

What	is	one	of	the	first	things	to	remember	?
什么	是	一	的	这	第一的	事物	到	记住	?

首先要记住的事情之一是什么?

[ɒv; əv] [wɒt] [ɪz][ðə; ði][skɪn] [kəm'pəʊzd] ?

Of	what	is	the	skin	composed	?
的	什么	是	这	皮肤	由	?

皮肤是由什么构成的?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv][ðə; ði]['aʊtə(r)][skɪn] ?

What	is	said	of	the	outer	skin	?
什么	是	说	的	这	外	皮肤	?

关于外皮，人们怎么说?

[wɒt] [ɒv; əv][ðə; ði] [pɔːrz] ?

What	of	the	pores	?
什么	的	这	毛孔	?

毛孔呢?

[wɒt] [f'ɒləʊz] [ɪf] [ðə; ði] [pɔːrz] [ɑː(r); ə(r)] [ə'laʊd] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [klɑːgd] ?

What	follows	if	the	pores	are	allowed	to	become	clogged	?
什么	跟随	如果	这	毛孔	是	允许	到	变得	堵塞	?

如果毛孔堵塞会发生什么?

[haʊ] [kæn; kən][ðə; ði] [pɔːrz] [biː; bi][kept]['əʊpən] ?

How	can	the	pores	be	kept	open	?
如何	能	这	毛孔	是	保留	打开	?

如何保持毛孔畅通?

[dɪ'skraɪb] [haʊ] [wʌn][ʃʊd; ʃəd] [beɪð] [wen] [ðə; ði] ['weðə(r)] [ɪz][kəʊld] ?

Describe	how	one	should	bathe	when	the	weather	is	cold	?
描述	如何	一	应该	洗澡	什么时候	这	天气	是	寒冷的	?

天气寒冷时应该如何洗澡?

[haʊ] ['ɒf(ə)n][ɪz][ˌaɪ 'tiː] [wel] [tuː; tə] [beɪð] ['djʊərɪŋ] ['sʌmə(r)] ?

How	often	is	it	well	to	bathe	during	summer	?
如何	经常	是	它	出色地	到	洗澡	期间	夏天	?

夏天多久洗一次澡比较合适?

[wɪtʃ] , [ɪz][ðə; ði]['betə(r)] , [freʃ] [ɔː(r)][sɔːlt]['wɔːtə(r)] ?

Which	,	is	the	better	,	fresh	or	salt	water	?
哪个	,	是	这	更好的	,	新鲜的	或者	盐	水	?

淡水和海水，哪个更好?

[wɒt] [ɑː(r); ə(r)] [bɔɪz] [æpt][tuː; tə][duː; də] ?

What	are	boys	apt	to	do	?
什么	是	男孩们	易于	到	做	?

男孩们通常会做什么?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] ?

What	should	be	avoided	?
什么	应该	是	避免	?

应该避免什么?

[wɒt] [ə'fɔ:dz] [gʊd] ['beɪðɪŋ] ?
What affords good bathing ?
什么 提供 好的 洗澡 ?

什么能带来良好的沐浴体验?

[wen] [ʃʊd; ʃəd][ju:; jʊ][ə'vɔɪd] ['beɪðɪŋ] ?
When should you avoid bathing ?
什么时候 应该 你 避免 洗澡 ?

什么情况下应该避免洗澡?

[haʊ] [lɒŋ] [ɔ:t] [ju:; jʊ][tu:; tə] [rɪ'meɪn] [ɪn][ðə; ði]['wɔ:tə(r)] ?
How long ought you to remain in the water ?
如何 长的 应该 你 到 保持 在 这 水 ?

你应该在水中待多久?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði][best]['mænə(r)][ɒv; əv] ['entərɪŋ] [ðə; ði]['wɔ:tə(r)] ?
What is the best manner of entering the water ?
什么 是 这 最好的 方式 的 进入 这 水 ?

进入水中的最佳方式是什么?

[waɪ] ?
Why ?
为什么 ?

为什么?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [dʌn] ['ɑ:ftə(r)] ['beɪðɪŋ] ?
What should be done after bathing ?
什么 应该 是 完毕 后 洗澡 ?

洗完澡后应该做什么?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][ju:; jʊ][ə'vɔɪd] ?
What should you avoid ?
什么 应该 你 避免 ?

应该避免什么?

[waɪ] ? -
Why ? 22
为什么 ? -

为什么? 22

['tʃæptə(r)] [θri:] .
CHAPTER III .
章 三、 .

第三章

['drɪŋkɪŋ] .
DRINKING .
喝 .

喝。

['meni] [dɪ'zi:zɪz] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi][ɑ:(r); ə(r)] [kɔ:zd] [baɪ] [wɒt] [wi:; wi] [teɪk] ['ɪntu:]['aʊə(r)] ['stʌməks] .
Many diseases of the body are caused by what we take into our stomachs .
许多 疾病 的 这 身体 是 导致 经过 什么 我们 拿 进入 我们的 胃 .

身体的许多疾病都是由我们吃进肚子里的东西引起的。

[ju:; jʊ][kæn; kən] [si:] , ['ðeəfɔ:(r)] ,
You can see , therefore ,
你 能 看 , 所以 ,

因此，你可以看到，

[haʊ] [ɪm'pɔ:t(ə)nt][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ðæt] [wi:; wi][ʃʊd; ʃəd] [nəʊ] [wɒt] [ænd; ənd] [haʊ] [tu:; tə] [i:t] [ænd; ənd][drɪŋk] .
how important it is that we should know what and how to eat and drink .
如何 重要的 它 是 那 我们 应该 知道 什么 和 如何 到 吃 和 喝 .

了解吃什么、怎么吃、怎么喝是多么重要。

[tiː] , ['kɒfi] , [mɪlk] , [ænd; ənd] ['tʃɒklət] .

TEA	,	COFFEE	,	MILK	,	AND	CHOCOLATE	.
茶	,	咖啡	,	牛奶	,	和	巧克力	.

茶、咖啡、牛奶和巧克力。

[ɪf] [ai] [seɪ] [ðæt] [tiː] , ['kɒfi] , [ænd; ənd] ['tʃɒklət] [ɑː(r); ə(r)] ['pɔɪzənəs] , [ænd; ənd] [ðæt] [ðeɪ]

If	I	say	that	tea	,	coffee	,	and	chocolate	are	poisonous	,	and	that	they
如果	我	说	那	茶	,	咖啡	,	和	巧克力	是	有毒	,	和	那	他们

['ʃɔːt(ə)n] [laɪf] ,

shorten	life	,
缩短	生活	,

如果我说茶、咖啡和巧克力有毒，会缩短寿命，

[juː; jʊ] [wɪl] [smaɪl] [ænd; ənd] [ʃeɪk] [jɔː(r); jə(r)] [hed] .

you	will	smile	and	shake	your	head	.
你	将要	微笑	和	摇	你的	头	.

你会微笑并摇头。

['veri] ['laɪkli] [sʌm; səm] [ɒv; əv] [juː; jʊ] [hæv; həv] [kaɪnd] grandmothers23

Very	likely	some	of	you	have	kind	grandmothers23
非常	可能	一些	的	你	有	种类	grandmothers23

你们当中很可能有些人有慈祥的祖母23

[huː] [hæv; həv] [drʌŋk] [tiː] [ɔːl] [ðeə(r)] [laɪvz; lɪvz] [ænd; ənd] [stɪl] [ɪn'dʒɔɪ] [gʊd] [helθ] .

who	have	drunk	tea	all	their	lives	and	still	enjoy	good	health	.
WHO	有	醉	茶	全部	他们的	生活	和	仍然	享受	好的	健康	.

他们一生都在喝茶，至今仍然身体健康。

[pə'hæps] [jɔː(r); jə(r)] ['fɑːðə(r)] [ɪz] [fɒnd] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] ['kɒfi] [ænd; ənd] [fiːlz] [nəʊ] [ɪl] [ɪ'fekts] [frɒm; frəm]

Perhaps	your	father	is	fond	of	his	coffee	and	feels	no	ill	effects	from
也许	你的	父亲	是	喜爱	的	他的	咖啡	和	感觉	不	患病的	效果	从

[ɪts] [juːz] .

its	use	.
它是	使用	.

也许你父亲很喜欢喝咖啡，而且喝了之后也没有感到任何不良反应。

[nəʊ] [daʊt] [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi] ['betə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [ɔːl] [ɪf] ['əʊnli] ['wɔːtə(r)] [wɒz; wəz] [drʌŋk] ,

No	doubt	it	would	be	better	for	all	if	only	water	was	drunk	,
不	怀疑	它	会	是	更好的	为了	全部如果		仅有的	水	曾是	醉	,

毫无疑问，如果大家都只喝水，对所有人来说都会更好。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] ['kænɒt] [biː; bi] [sed] [ðæt] [ə; eɪ] ['tempərət] [juːz] [ɒv; əv] [tiː] ,

but	it	cannot	be	said	that	a	temperate	use	of	tea	,
但	它	不能	是	说	那	一个	温带	使用	的	茶	,

但不能说适度饮茶就是一种好习惯。

['kɒfi] [ɔː(r)] ['tʃɒklət] [ænd; ənd] [wɒt] [ɑː(r); ə(r)] [nəʊn] [æz; əz] ['tempərəns] [drɪŋks] , [ɑː(r); ə(r)]

coffee	or	chocolate	and	what	are	known	as	temperance	drinks	,	are
咖啡	或者	巧克力	和	什么	是	已知	作为	节制	饮料	,	是

[ɪn'dʒʊəriəs] .

injurious	.
有害的	.

咖啡、巧克力以及所谓的"节制饮料"都是有害的。

[mɪlk] [ɪz] [ə; eɪ] [drɪŋk] [ɒv; əv] ['neɪtʃə(r)] , [ænd; ənd] ['ðeəfɔː(r)] ['eksələnt] , [ðəʊ] [ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɒt] [ə'griː]

Milk	is	a	drink	of	nature	,	and	therefore	excellent	,	though	it	does	not	agree
牛奶	是	一个	喝	的	自然	,	和	所以	出色的	,	尽管	它	做	不是	同意

[wɪð] ['evri] ['pɜːs(ə)n] .

with	every	person	.
和	每一个	人	.

牛奶是天然饮品，因此非常美味，但并非人人都能接受。

[wen] [ænd; ənd] [haʊ] [tuː; tə] [drɪŋk] .
WHEN **AND** **HOW** **TO** **DRINK** **.**
什么时候 和 如何 到 喝 .

何时以及如何饮用。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] [fɔːmd] [ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] ['drɪŋkɪŋ] [waɪl] ['iːtɪŋ] , [stɒp][ˌaɪ 'tiː][æt; ət][wʌns] .
If **you** **have** **formed** **the** **habit** **of** **drinking** **while** **eating** **,** **stop** **it** **at** **once** **.**
如果 你 有 形成 这 习惯 的 喝 尽管 吃 , 停止 它 在 一次 .

如果你已经养成边吃边喝水的习惯，请立即停止。

[æt; ət][fɜːst][jɔː(r); jə(r)] [maʊθ] [wɪl] [biː; bi][draɪ][ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] [θɜːst] [greɪt] ,
At **first** **your** **mouth** **will** **be** **dry** **and** **your** **thirst** **great** **,**
在 第一的 你的 嘴 将要 是 干燥 和 你的 口渴 伟大的 ,

起初你会感到口干舌燥，非常口渴。

[bʌt; bət][ˌpɜːsə'vɪə(r)][ænd; ənd][ɪn][ə; eɪ] [ʃɔːt] [taɪm][juː; jʊ] [wɪl] [nɒt] [fiːl] [ðə; ði] [liːst] [dɪ'zaɪə(r)] to24
but **persevere** **and** **in** **a** **short** **time** **you** **will** **not** **feel** **the** **least** **desire** **to24**
但 坚持不懈 和 在 一个 短的 时间 你 将要 不是 感觉 这 至少 欲望 to24

但坚持下去，不久之后你就不会再有丝毫的欲望了。24

[drɪŋk] [ʌn'tɪl][juː; jʊ][hæv; həv] ['fɪnɪʃt] [jɔː(r); jə(r)] [miːl] , [wen] [ə; eɪ][fjuː] ['swɔləuz] [wɪl] [biː; bi][ɔːl][juː; jʊ]
drink **until** **you** **have** **finished** **your** **meal** **,** **when** **a** **few** **swallows** **will** **be** **all** **you**
喝 直到 你 有 完成的 你的 一顿饭 , 什么时候 一个 很少 燕子 将要 是 全部 你
[wɪʃ] .
wish **.**
希望 .

一直喝到吃完饭为止，那时你可能只想喝几口。

['nɪəli] ['evri] [wʌn] [drɪŋks] [tuː] [mʌtʃ] .
Nearly **every** **one** **drinks** **too** **much** **.**
几乎 每一个 一 饮料 也 很多 .

几乎每个人都饮酒过量。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['θɜːsti] ,
If **you** **are** **thirsty** **,**
如果 你 是 渴 ,

如果你口渴了，

[juː; jʊ] [fɪl] [ə; eɪ]['tʌmblə(r)][ænd; ənd] [drɪŋk] [ɪts] ['kɒntents] [ænd; ənd] ['sʌmtaɪmz] [teɪk] ['iːv(ə)n][mɔː(r)]
you **fill** **a** **tumbler** **and** **drink** **its** **contents** **and** **sometimes** **take** **even** **more**
你 充满 一个 不倒翁 和 喝 它是 内容 和 有时 拿 甚至 更多的
[ðæn; ðən] [ðæt] .
than **that** **.**
比 那 .

你把杯子装满水，喝掉里面的东西，有时甚至会喝得更多。

[naʊ] [ɪf] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['duːɪŋ] [səʊ] , [juː; jʊ][sɪp][ðə; ði]['wɔːtə(r)] ['sləʊli] ,
Now **if** **instead** **of** **doing** **so** **,** **you** **sip** **the** **water** **slowly** **,**
现在 如果 反而 的 正在做 所以 , 你 啜饮 这 水 缓慢地 ,

现在，如果你不这样做，而是慢慢地小口啜饮水，

[jɔː(r); jə(r)] [θɜːst] [wɪl] [biː; bi] [gɒn] [bɪ'fɔː(r)][hɑːf][ðə; ði]['wɔːtə(r)][ɪz] [kən'sjuːmd] .
your **thirst** **will** **be** **gone** **before** **half** **the** **water** **is** **consumed** **.**
你的 口渴 将要 是 已消失 前 一半 这 水 是 消耗 .

喝完一半水之前，你的口渴感就会消失。

[æn; ən]['aʊə(r)][ɔː(r)] [tuː] ['ɑːftə(r)][ə; eɪ] ['hɑːti] [miːl] , [juː; jʊ] [meɪ] [fiːl] [ə; eɪ] [slaɪt] [dɪ'griː] [ɒv; əv] [θɜːst]
An **hour** **or** **two** **after** **a** **hearty** **meal** **,** **you** **may** **feel** **a** **slight** **degree** **of** **thirst**
一个 小时 或者 二 后 一个 爽朗 一顿饭 , 你 可能 感觉 一个 轻微 程度 的 口渴
.
:
.

饱餐一顿后一两个小时，你可能会感到轻微的口渴。

[ðɪs] [ɪz] [kɔːzd] [baɪ][ðə; ði][daɪˈdʒestʃən; dɪˈdʒestʃən][ˈgəʊɪŋ][ɒn][ɪn][ðə; ði] [ˈstʌmək] .

This	is	caused	by	the	digestion	going	on	in	the	stomach	.
这	是	导致	经过	这	消化	去	在	在	这	胃	.

这是由于胃部消化作用引起的。

[ɪf] [juː; jʊ] [drɪŋk] ,

If	you	drink	,
如果	你	喝	,

如果你喝酒，

[juː; jʊ] [wɪl] [suːn] [biː; bi] [ˈθɜːsti] [əˈgen] [ænd; ənd] [wɪl] [biː; bi] [fɔːst] [tuː; tə] [drɪŋk] [ˈɒf(ə)n] [θruː] [ðə; ði]

you	will	soon	be	thirsty	again	and	will	be	forced	to	drink	often	through	the
你	将要	很快	是	渴	再次	和	将要	是	强制	到	喝	经常	通过	这

[deɪ] ;

day	;
天	;

你很快又会感到口渴，并且一天中会被迫频繁饮水；

[bʌt; bət] , [ɪf] [juː; jʊ] [rɪˈfreɪn] , [æt; ət][fɜːst] , [ðə; ði] [θɜːst] [wɪl] [suːn] [dɪˈpɑːt] [ænd; ənd] [wɪl] [nɒt] [rɪˈtɜːn]

but	,	if	you	refrain	,	at	first	,	the	thirst	will	soon	depart	and	will	not	return
但	,	如果	你	避免	,	在	第一的	,	这	口渴	将要	很快	离开	和	将要	不是	返回

[fɔː(r); fə(r)] [ˈaʊəz] . -

for	hours	.	25
为了	小时	.	-

但是，如果你一开始克制住自己，口渴感很快就会消失，而且几个小时内都不会再出现。25

[ˈdjʊərɪŋ] [wɔːm] [ˈweðə(r)] , [ɔː(r)] [wen] [pəˈspaɪərɪŋ][frɒm; frəm][ˈeksəsaɪz] , [juː; jʊ] [niːd] [mɔː(r)][ˈwɔːtə(r)]

During	warm	weather	,	or	when	perspiring	from	exercise	,	you	need	more	water
期间	温暖的	天气	,	或者	什么时候	出汗	从	锻炼	,	你	需要	更多的	水

[ðæn; ðən][æt; ət][ˈʌðə(r)] [taɪmz] .

than	at	other	times	.
比	在	其他	时代	.

天气炎热时，或者运动出汗时，你需要比其他时候更多的水。

[ˈiːv(ə)n] [ɪf] [ˈveri] [kəʊld] , [ˌaɪ ˈtiː] [wɪl] [duː; də][nəʊ] [hɑːm] , [ɪf] [ˈsləʊli] [sip] .

Even	if	very	cold	,	it	will	do	no	harm	,	if	slowly	sipped	.
甚至	如果	非常	寒冷的	,	它	将要	做	不	伤害	,	如果	缓慢地	啜饮	.

即使很冷，慢慢啜饮也不会有害。

[ˈmeni] [ˈpiːp(ə)l] [lɜːn] [tuː; tə] [laɪk] [wɔːm] [ˈwɔːtə(r)] , [wɪtʃ] [ɪz][mɔː(r)] [ˈhelθf(ə)l] [ðæn; ðən][kəʊld] .

Many	people	learn	to	like	warm	water	,	which	is	more	healthful	than	cold	.
许多	人们	学习	到	喜欢	温暖的	水	,	哪个	是	更多的	健康的	比	寒冷的	.

许多人逐渐喜欢上了温水，因为温水比冷水更有益健康。

[ˌlemə'neɪd] , [ruːt] [bɪə(r)] , ['səʊdə]['wɔːtə(r)] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

LEMONADE	,	ROOT	BEER	,	SODA	WATER	,	ETC	.
柠檬水	,	根	啤酒	,	苏打	水	,	ETC	.

柠檬水、沙士汽水、苏打水等等。

[pjʊə(r)]['səʊdə]['wɔːtə(r)] , [ˌlemə'neɪd] , [ruːt] [bɪə(r)][ænd; ənd]['sɪmələ(r)] [drɪŋks] [ɑː(r); ə(r)][nɒt] ['hɜːtfl] ,

Pure	soda	water	,	lemonade	,	root	beer	and	similar	drinks	are	not	hurtful	,
纯的	苏打	水	,	柠檬水	,	根	啤酒	和	相似的	饮料	是	不是	伤人的	,

纯苏打水、柠檬水、沙士汽水和类似饮料对人体无害。

[bʌt; bət][ðə; ði]['ʃʊgə(r)] [ðeɪ] [kən'teɪn] [ɪn'kriːsɪz; 'ɪŋkriːsɪz]['aʊə(r)] [θɜːst] [ænd; ənd] [liːdz] [ˌjuː 'es][tuː; tə][drɪŋk]

but	the	sugar	they	contain	increases	our	thirst	and	leads	us	to	drink
但	这	糖	他们	包含	增加	我们的	口渴	和	线索	我们	到	喝

[mɔː(r)][ðæn; ðən][ɪz] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][ˌjuː 'es] .

more	than	is	good	for	us	.
更多的	比	是	好的	为了	我们	.

但是它们所含的糖分会增加我们的口渴感，导致我们喝比对我们有益的更多的水。

['wɔ:tə(r)][ɪz][ðə; ði][prə'vɪʒ(ə)n][ɒv; əv]['neɪtʃə(r)] , [ænd; ənd] [ðəʊ] [ˌaɪ 'ti:][hæz; həz][nəʊ]['kʌlə(r)] , [teɪst] [ɔ:(r)]
Water **is** **the** **provision** **of** **nature** **,** **and** **though** **it** **has** **no** **color** **,** **taste** **or**
水 是 这 条款 的 自然 , 和 尽管 它 有 不 颜色 , 品尝 或者
[smel] ,
smell **,**
闻 ,

水是大自然的馈赠，虽然它没有颜色、味道或气味，

['nʌθɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [wɜ:ld] [ɪz][səʊ] [dɪ'lɪʃəs] [ænd; ənd] [rɪ'freʃɪŋ] .
nothing **in** **the** **world** **is** **so** **delicious** **and** **refreshing** **.**
没有什么 在 这 世界 是 所以 可口的 和 令人耳目一新 .

世界上没有比这更美味、更清爽的了。

['veri] [hɒt][ænd; ənd] ['veri] [kəʊld] [drɪŋks] are26
Very **hot** **and** **very** **cold** **drinks** **are26**
非常 热的 和 非常 寒冷的 饮料 are26

非常热和非常冷的饮料是26

['hɜ:tfl] ,
hurtful **,**
伤人的 ,

伤人的，

[bʌt; bət] [mʌtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði] [ɪl] [ɪ'fekts] [meɪ] [bi:; bi] [ə'vɜ:tɪd] [baɪ] ['sɪpɪŋ] [ðem; ðəm][æz; əz][ai][hæv; həv]
but **much** **of** **the** **ill** **effects** **may** **be** **averted** **by** **sipping** **them** **as** **I** **have**
但 很多 的 这 患病的 效果 可能 是 避免了 经过 啜饮 他们 作为 我 有
[ɔ:l'redi] [əd'vaɪzd] .
already **advised** **.**
已经 建议 .

但是，正如我之前建议的那样，小口慢饮可以避免很多不良影响。

[fju:] [wɪl] [bɪ'li:v] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [meɪk] [ðə; ði][test] , [haʊ] ['lɪt(ə)l]['wɔ:tə(r)][ɪz] ['ni:dɪd] [θru:] [ðə; ði][deɪ] .
Few **will** **believe** **until** **they** **make** **the** **test** **,** **how** **little** **water** **is** **needed** **through** **the** **day** **.**
很少 将要 相信 直到 他们 制作 这 测试 , 如何 小的 水 是 需要 通过 这 天 .

很少有人会相信，只有亲身尝试后才会明白，一天中真正需要的水量是多么少。

[ðə; ði] [les] [wi:; wi] [teɪk] [ðə; ði][mɔ:(r)] ['kʌmftəb(ə)l] [wɪl] [wi:; wi] [fi:l] .
The **less** **we** **take** **the** **more** **comfortable** **will** **we** **feel** **.**
这 较少的 我们 拿 这 更多的 舒服的 将要 我们 感觉 .

我们摄入的越少，就会感觉越舒适。

[haʊ] [ɑ:(r); ə(r)] ['meni] [dɪ'zi:zɪz] [kɔ:zd] ?
How **are** **many** **diseases** **caused** **?**
如何 是 许多 疾病 导致 ?

许多疾病是如何引起的?

[wɒt] , ['ðeəfɔ:(r)] , [ɪz][ɪm'pɔ:t(ə)nt] ?
What **,** **therefore** **,** **is** **important** **?**
什么 , 所以 , 是 重要的 ?

那么，什么才是重要的?

[wɒt] [hæv; həv][ju:; jʊ][tu:; tə] [seɪ] [ə'baʊt] [ti:] , ['kɒfi] , [ænd; ənd] ['tʃɒklət] ?
What **have** **you** **to** **say** **about** **tea** **,** **coffee** **,** **and** **chocolate** **?**
什么 有 你 到 说 关于 茶 , 咖啡 , 和 巧克力 ?

您对茶、咖啡和巧克力有什么看法?

[wɒt] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['tempərət] [ju:z][ɒv; əv] [ðəʊz] [ænd; ənd][ɒv; əv] ['tempərəns] [drɪŋks] ?
What **of** **a** **temperate** **use** **of** **those** **and** **of** **temperance** **drinks** **?**
什么 的 一个 温带 使用 的 那些 和 的 节制 饮料 ?

如果适度使用这些产品和饮用低糖饮料呢?

[ɒv; əv] [mɪlk] ?

Of	milk	?
的	牛奶	?

牛奶?

[wɒt] [hæv; həv] [juː; jʊ] [tuː; tə] [seɪ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['hæbɪt] [ɒv; əv] ['drɪŋkɪŋ] [waɪl] ['iːtɪŋ] ?

What	have	you	to	say	of	the	habit	of	drinking	while	eating	?
什么	有	你	到	说	的	这	习惯	的	喝	尽管	吃	?

您对边吃边喝的习惯有何看法?

[wɒt] [dʌz] ['nɪəli] ['evri] [wʌn] [duː; də] ?

What	does	nearly	every	one	do	?
什么	做	几乎	每一个	一	做	?

几乎每个人都做什么?

[wɒt] [ɪz] [ðə; ði] [best] [wei] [tuː; tə] [drɪŋk] ['wɔːtə(r)] ?

What	is	the	best	way	to	drink	water	?
什么	是	这	最好的	方式	到	喝	水	?

喝水的最佳方式是什么?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [dʌn] [wen] ['slaɪtli] ['θɜːsti] [æn; ən] ['aʊə(r)] [ɔː(r)] [tuː] ['ɑːftə(r)] [ə; eɪ] [miːl] ?

What	should	be	done	when	slightly	thirsty	an	hour	or	two	after	a	meal	?
什么	应该	是	完毕	什么时候	轻微地	渴	一个	小时	或者	二	后	一个	一顿饭	?

饭后一两个小时感到轻微口渴该怎么办?

[wen] [duː; də] [juː; jʊ] [niːd] [mɔː(r)] ['wɔːtə(r)] [ðæn; ðən] [æt; ət] ['ʌðə(r)] [taɪmz] ?

When	do	you	need	more	water	than	at	other	times	?
什么时候	做	你	需要	更多的	水	比	在	其他	时代	?

你什么时候比其他时候需要更多的水?

[ɪn] [wɒt] ['mænə(r)] [meɪ] ['veri] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [biː; bi] [drʌŋk] [wɪ'ðaʊt] [hɑːm] ?

In	what	manner	may	very	cold	water	be	drunk	without	harm	?
在	什么	方式	可能	非常	寒冷的	水	是	醉	没有	伤害	?

怎样才能安全饮用极冷的水?

[wɒt] [ɒv; əv] [wɔːm] ['wɔːtə(r)] ?

What	of	warm	water	?
什么	的	温暖的	水	?

温水呢?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv] ['səʊdə] ['wɔːtə(r)] , [ˌlemə'neɪd] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ?

What	is	said	of	soda	water	,	lemonade	,	etc	.	?
什么	是	说	的	苏打	水	,	柠檬水	,	ETC	.	?

苏打水、柠檬水等饮料又该如何评价呢?

[wɒt] [ɒv; əv] ['wɔːtə(r)] ?

What	of	water	?
什么	的	水	?

水呢?

[wɒt] [ɒv; əv] ['veri] [hɒt] [ænd; ənd] [kəʊld] [drɪŋks] ?

What	of	very	hot	and	cold	drinks	?
什么	的	非常	热的	和	寒冷的	饮料	?

极热和极冷的饮料呢?

[wɒt] [wɪl] [biː; bi] [ðə; ði] [ɪ'fekt] [ɪf] [wiː; wi] [drɪŋk] ['əʊnli] [ə; eɪ] [smɔːl] ['kwɒntəti] [ɒv; əv] ['wɔːtə(r)] ? -

What	will	be	the	effect	if	we	drink	only	a	small	quantity	of	water	?	27	-
什么	将要	是	这	影响	如果	我们	喝	仅有的	一个	小的	数量	的	水	?		-

如果我们只喝少量水，会有什么影响? 27

['tʃæptə(r)] [ˌaɪ 'viː] .

CHAPTER	IV	.
章	第四	.

第四章

['iːtɪŋ]	.
EATING	**.**
吃	.

吃。

['ɔːlweɪz]	[iːt]	['sləʊli]	[ænd; ənd]	[duː; də]	[nɒt]	['swɒləʊ]	[jɔː(r); jə(r)]	[fuːd]	[ʌn'tɪl]	[ˌaɪ 'tiː]	[ɪz]	[tʃuː]	[tuː; tə]	[ə; eɪ]
Always	**eat**	**slowly**	**and**	**do**	**not**	**swallow**	**your**	**food**	**until**	**it**	**is**	**chewed**	**to**	**a**
总是	吃	缓慢地	和	做	不是	吞	你的	食物	直到	它	是	咀嚼	到	一个

[pʌlp]	.
pulp	**.**
纸浆	.

吃饭一定要细嚼慢咽，直到食物嚼成糊状才能吞咽。

[ðə; ði]	[glændz]	[ˌɪn'saɪd]	[ðə; ði]	[maʊθ]	[gɪv]	[aʊt]	[ɪ'nʌf]	[sə'laɪvə]	[tuː; tə]	['mɔɪsn]	[ðə; ði]	[fuːd]	[ænd; ənd]	[fɪt]
The	**glands**	**inside**	**the**	**mouth**	**give**	**out**	**enough**	**saliva**	**to**	**moisten**	**the**	**food**	**and**	**fit**
这	腺体	里面	这	嘴	给	出去	足够的	唾液	到	濡	这	食物	和	合身

[ˌaɪ 'tiː]	[fɔː(r); fə(r)]	[daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən]	[ɪn]	[ðə; ði]	['stʌmək]	.
it	**for**	**digestion**	**in**	**the**	**stomach**	**.**
它	为了	消化	在	这	胃	.

口腔内的腺体分泌足够的唾液来湿润食物，使其适合在胃中消化。

['tʃɪldrən]	[lʌv]	[tuː; tə]	[səʊk]	[ðeə(r)]	[bred]	[ɪn]	['kɒfi]	,	[ɔː(r)]	[tuː; tə]	[sɪp]	[ðə; ði]	['kɒfi]	[waɪl]	['iːtɪŋ]	.
Children	**love**	**to**	**soak**	**their**	**bread**	**in**	**coffee**	**,**	**or**	**to**	**sip**	**the**	**coffee**	**while**	**eating**	**.**
孩子们	爱	到	浸泡	他们的	面包	在	咖啡	,	或者	到	啜饮	这	咖啡	尽管	吃	.

孩子们喜欢把面包泡在咖啡里，或者边吃边喝咖啡。

[baɪ]	['duːɪŋ]	[səʊ]	[ðeɪ]	[stɒp]	[ðə; ði]	[fləʊ]	[ɒv; əv]	[sə'laɪvə]	[ænd; ənd]	['wiːkən]	[ə; eɪ]	['fluːɪd]	[wɪtʃ]
By	**doing**	**so**	**they**	**stop**	**the**	**flow**	**of**	**saliva**	**and**	**weaken**	**a**	**fluid**	**which**
经过	正在做	所以	他们	停止	这	流动	的	唾液	和	削弱	一个	体液	哪个

[daɪ'dʒests; dɪ'dʒests]	[ðə; ði]	[fuːd]	[ɪn]	[ðə; ði]	['stʌmək]	.
digests	**the**	**food**	**in**	**the**	**stomach**	**.**
摘要	这	食物	在	这	胃	.

这样做会阻止唾液流动，并削弱胃中消化食物的液体。

[wɒt]	[bɔɪz]	[ænd; ənd]	[gˈɜːlz]	[ʃʊd; ʃəd]	[iːt]	.
WHAT	**BOYS**	**AND**	**GIRLS**	**SHOULD**	**EAT**	**.**
什么	男孩们	和	女孩们	应该	吃	.

男孩女孩应该吃什么。

[ɪn]	[ðə; ði]	[wei]	[ɒv; əv]	[fuːd]	,	[bred]	[ænd; ənd]	['bʌtə(r)]	,	[wel]	[kʊkt]	[miːt]	,	[ænd; ənd]	[fruːts]	[nɒt]
In	**the**	**way**	**of**	**food**	**,**	**bread**	**and**	**butter**	**,**	**well**	**cooked**	**meat**	**,**	**and**	**fruits**	**not**
在	这	方式	的	食物	,	面包	和	黄油	,	出色地	煮熟	肉	,	和	水果	不是

too28
too28
too28

食物方面，面包和黄油，煮熟的肉，以及不太多的水果。28

[griːn]	[nɔː(r)]['əʊvə(r)]	[raɪp]	,	[ʃʊd; ʃəd]	[fɔːm]	[jɔː(r); jə(r)]['prɪnsəp(ə)l]['daɪət]	.
green	**nor**	**over**	**ripe**	**,**	**should**	**form**	**your**	**principal**	**diet**	**.**
绿色的	也不	超过	成熟	,	应该	形式	你的	主要的	饮食	.

青绿或过熟的蔬菜应该构成你的主要食物。

[paɪz]	[ænd; ənd]	[keɪks]	[ɑː(r); ə(r)]	[ɪn'dʒʊəriəs]	,	[ænd; ənd]	[ɪf]	[juː; jʊ]	[iːt]	[ðem; ðəm]	,	[duː; də]	[səʊ]	['speərɪŋli]	.
Pies	**and**	**cakes**	**are**	**injurious**	**,**	**and**	**if**	**you**	**eat**	**them**	**,**	**do**	**so**	**sparingly**	**.**
馅饼	和	蛋糕	是	有害的	,	和	如果	你	吃	他们	,	做	所以	少量地	.

馅饼和蛋糕对健康有害，如果要吃，请适量食用。

['nevə(r)]	[ɑːsk]	[fɔː(r); fə(r)]	[ə; eɪ]	['sekənd]	[piːs]	.
Never	**ask**	**for**	**a**	**second**	**piece**	**.**
绝不	问	为了	一个	第二	片	.

永远不要索要第二份。

[ðə; ði] ['stʌmək] [ænd; ənd] [ɪn'testɪn] .

THE	STOMACH	AND	INTESTINES	.
这	胃	和	肠子	.

胃和肠。

[fæt] [miːt] [ænd; ənd]['bʌtə(r)] [kɔːz] [hiːt] [ænd; ənd]['ɒf(ə)n] [meɪk] [ðə; ði] [blʌd] [grəʊs] .

Fat	meat	and	butter	cause	heat	and	often	make	the	blood	gross	.
胖的	肉	和	黄油	原因	热	和	经常	制作	这	血	总的	.

肥肉和黄油会产生热量，而且常常使血液变得污浊。

[sʌtʃ] ['daɪət][ɪz][ɪm'prɒpə(r)]['djʊərɪŋ] [wɔːm] ['weðə(r)] [ænd; ənd] , ['ðeəfɔː(r)] , [wiː; wi][duː; də][nɒt] [kreɪv] [ˌaɪ 'tiː] .

Such	diet	is	improper	during	warm	weather	and	,	therefore	,	we	do	not	crave	it	.
这样的	饮食	是	不当	期间	温暖的	天气	和	,	所以	,	我们	做	不是	渴望	它	.

这种饮食方式在温暖的天气里是不合适的，因此我们不会渴望它。

[ɪf] [wiː; wi][lɪvd; 'laɪvd][ɪn][ðə; ði]['ɑːktɪk]['riːdʒənz] , [wiː; wi] [wʊd] [suːn] [lɜːn] [tuː; tə][drɪŋk] [ɔɪl] [laɪk]['wɔːtə(r)] , ,

If	we	lived	in	the	arctic	regions	,	we	would	soon	learn	to	drink	oil	like	water
如果	我们	居住地	在	这	北极	地区	,	我们	会	很快	学习	到	喝	油	喜欢	水

如果我们生活在北极地区，我们很快就会学会像喝水一样喝石油。

[ænd; ənd][tuː; tə] [iːt] ['tæləʊ] ['kænd(ə)ls][æz; əz] [ðəʊ] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)] ['piːsɪz] [ɒv; əv][krɪsp] ['seləri] . -

and	to	eat	tallow	candles	as	though	they	were	pieces	of	crisp	celery	.	29	-
和	到	吃	脂	蜡烛	作为	尽管	他们	是	件	的	脆	芹菜	.	-	

并像吃脆芹菜一样吃牛油蜡烛。29

['haɪli] ['siːz(ə)nd] [fuːd] [ʃʊd; ʃəd][nɒt][biː; bi]['iːt(ə)n] .

Highly	seasoned	food	should	not	be	eaten	.
高度	经验丰富的	食物	应该	不是	是	吃	.

不宜食用味道过重的食物。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi]['sɔːltɪd][tuː; tə][suːt][ðə; ði] [teɪst] , [bʌt; bət]['pepə(r)][ɪz]['hɑːmf(ə)l] .

It	may	be	salted	to	suit	the	taste	,	but	pepper	is	harmful	.
它	可能	是	咸的	到	套装	这	品尝	,	但	胡椒	是	有害	.

可以加盐调味，但胡椒有害。

[wen] [ænd; ənd] [haʊ] [mʌtʃ] [tuː; tə] [iːt] .

WHEN	AND	HOW	MUCH	TO	EAT	.
什么时候	和	如何	很多	到	吃	.

何时进食以及进食量。

[iːt] ['nʌθɪŋ] [bɪ'twiːn] [miːlz] , [wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd]['ɔːlweɪz][biː; bi][æt; ət]['regjələ(r)] ['aʊəz] .

Eat	nothing	between	meals	,	which	should	always	be	at	regular	hours	.
吃	没有什么	之间	餐	,	哪个	应该	总是	是	在	常规的	小时	.

两餐之间不要吃任何东西，两餐的时间应该始终规律。

[pɑː'teɪk] ['speərɪŋli] [ɒv; əv]['ʃʊgə(r)] , ['kændi] , [ænd; ənd] [swiːt'miːts] .

Partake	sparingly	of	sugar	,	candy	,	and	sweetmeats	.
参加	少量地	的	糖	,	糖果	,	和	甜食	.

糖、糖果和甜食要适量食用。

[ɪn] ['iːtɪŋ] [ðə; ði] [miːt] [ɒv; əv]['wɔːlnʌts] , ['fɪlbət] , ['tʃesnʌts] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [juːz][sɔːlt] .

In	eating	the	meat	of	walnuts	,	filberts	,	chestnuts	,	etc	.	,	use	salt	.
在	吃	这	肉	的	核桃	,	榛子	,	栗子	,	ETC	.	,	使用	盐	.

吃核桃、榛子、栗子等果肉时，要用盐调味。

['tʃɪldrən] , [laɪk][sʌm; səm] [grəʊn] [p'ɜːsənz] , [ɑː(r); ə(r)][æpt][tuː; tə] [iːt] [mɔː(r)] [fuːd] [ðæn; ðən][ɪz] [gʊd]
Children , like some grown persons , are apt to eat more food than is good
孩子们 , 喜欢 一些 生长 人 , 是 易于 到 吃 更多的 食物 比 是 好的
[fɔː(r); fə(r)][ðem; ðəm] .
for them .
为了 他们 .

和一些成年人一样，孩子们也容易摄入过量的食物。

[juː; jʊ][hæv; həv] [hɜːd] ['piːp(ə)l] [seɪ] [ðæt] [juː; jʊ] [ɔːt] [tuː; tə] [liːv] [ðə; ði]['teɪb(ə)l] [waɪl] [stɪl] ['hʌŋgri] ,
You have heard people say that you ought to leave the table while still hungry ,
你 有 听到 人们 说 那 你 应该 到 离开 这 桌子 尽管 仍然 饥饿的 ,

你肯定听人说过，饿着肚子就应该离开餐桌。

[bʌt; bət] [ɪf] [ðæt] [ɪz] [truː] , [ðeə(r)][kæn; kən][biː; bi][nəʊ] [niːd] [ɒv; əv] ['sɪtɪŋ] [daʊn] [tuː; tə] [iːt] .
but if that is true , there can be no need of sitting down to eat .
但 如果 那 是 真的 , 那里 能 是 不 需要 的 坐着 向下 到 吃 .

但如果真是这样，那就没有必要坐下来吃饭了。

[ðə; ði] [truː] [kɔːs] [ɪz][tuː; tə] [siːs] ['iːtɪŋ] , [waɪl] [juː; jʊ] [stɪl] [hæv; həv][ə; eɪ] ['relɪʃ] [fɔː(r); fə(r)] [fuːd] .
The true course is to cease eating , while you still have a relish for food .
这 真的 课程 是 到 停止 吃 , 尽管 你 仍然 有 一个 尽情享用 为了 食物 .
-
30
-

正确的做法是在你仍然对食物充满渴望的时候停止进食。30

['tʃɪəflnəs] [ænd; ənd] ['æpɪtaɪt] [ɪn] ['iːtɪŋ] .
CHEERFULNESS AND APPETITE IN EATING .
愉悦 和 食欲 在 吃 .

食欲和愉悦的心情。

[ðə; ði]['teɪb(ə)l][ɪz][nɒt][ðə; ði] [pleɪs] [fɔː(r); fə(r)]['ɑːgjʊmənt][ɔː(r)][dɪ'spjuːt] .
The table is not the place for argument or dispute .
这 桌子 是 不是 这 地方 为了 争论 或者 争议 .

餐桌不是争论或争吵的地方。

[ðə; ði] [ˌkɒnvə'seɪʃ(ə)n] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['tʃɪəf(ə)l] , [ænd; ənd][ɔːl][ʃʊd; ʃəd][traɪ][tuː; tə][biː; bi] ['hæpi] .
The conversation should be cheerful , and all should try to be happy .
这 对话 应该 是 快乐 , 和 全部 应该 尝试 到 是 快乐的 .

谈话气氛应该轻松愉快，大家都应该努力保持快乐。

[duː; də][nɒt] [bɪ'gɪn] ['eni] [kaɪnd][ɒv; əv] [wɜːk] , ['fɪzɪk(ə)l] [ɔː(r)]['ment(ə)l] ,
Do not begin any kind of work , physical or mental ,
做 不是 开始 任何 种类 的 工作 , 身体的 或者 精神的 ,

不要开始任何形式的工作，无论是体力劳动还是脑力劳动。

[ʌn'tɪl] ['fʊli] [ə; eɪ][hɑːf]['aʊə(r)]['ɑːftə(r)][ðə; ði] [miːl] [ɪz] ['fɪnɪʃt] .
until fully a half hour after the meal is finished .
直到 完全 一个 一半 小时 后 这 一顿饭 是 完成的 .

直到饭后半小时。

['ʃəʊɪŋ] [ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv] ([ə; eɪ]) [hɑːt] , ([biː]) [lʌŋz] , ([siː]) ['lɪvə(r)] , ([diː]) ['stʌmək] , ([ef]
Showing the position of (A) Heart , (B) Lungs , (C) Liver , (D) Stomach , (f
显示 这 位置 的 (一个) 心 , (B) 肺 , (C) 肝 , (D) 胃 , (f
, [dʒeɪ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)
, j , etc .)
, j , ETC .)

标明（A）心脏、（B）肺、（C）肝脏、（D）胃、（f、j 等）的位置

[ɪn'testɪn] .
Intestines .
肠子 .

肠子。

[iːt] ['veri] ['lɪt(ə)l] [ɪf] [ðə; ði][maɪnd][ɪz][ɪk'saɪtɪd] , [ænd; ənd][duː; də][nɒt] [iːt] [æt; ət][ɔːl] ,

Eat	very	little	if	the	mind	is	excited	,	and	do	not	eat	at	all	,
吃	非常	小的	如果	这	头脑	是	兴奋的	,	和	做	不是	吃	在	全部	,

如果心神激动，就少吃点，最好什么都不吃。

[ɪf] [juː; jʊ][duː; də][nɒt] feel31

if	you	do	not	feel31
如果	你	做	不是	feel31

如果你没有感觉31

['hʌŋgri] .

hungry	.
饥饿的	.

饥饿的。

['nevə(r)][kəʊks][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] .

Never	coax	the	appetite	.
绝不	哄	这	食欲	.

不要刻意刺激食欲。

[duː; də][nɒt] [iːt] ['hɑːtɪli] [wɪ'ðɪn] [ə; eɪ][fjuː] ['aʊəz] [ɒv; əv][bed] - [taɪm] .

Do	not	eat	heartily	within	a	few	hours	of	bed	-	time	.
做	不是	吃	衷心地	之内	一个	很少	小时	的	床	-	时间	.

睡前几小时内不要吃得太饱。

[ɪf] [jɔː(r); jə(r)] ['æpɪtaɪt] [ɪz][pɔː(r); pʊə(r)] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [tuː; tə][ə'mɪt][ðə; ði][lɑːst] [miːl] [ɒv; əv][ðə; ði][deɪ] .

If	your	appetite	is	poor	,	it	is	well	to	omit	the	last	meal	of	the	day	.
如果	你的	食欲	是	贫穷的	,	它	是	出色地	到	忽略	这	最后的	一顿饭	的	这	天	.

如果食欲不佳，最好省略最后一餐。

[wʌn] [ɒv; əv][ðə; ði][best] ['medsnz] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] [ɪz][ə; eɪ][skænt]['daɪət][ɒv; əv] ['həʊlsəm] [fuːd] .

One	of	the	best	medicines	in	the	world	is	a	scant	diet	of	wholesome	food	.
一	的	这	最好的	药物	在	这	世界	是	一个	稀少	饮食	的	健康	食物	.

世界上最好的良药之一就是少量但营养丰富的食物。

[ˌəʊvər'iːtɪŋ] [ænd; ənd] ['fɑːstɪŋ] [ɑː(r); ə(r)] ['hɜːtfl] .

Overeating	and	fasting	are	hurtful	.
暴饮暴食	和	禁食	是	伤人的	.

暴饮暴食和禁食都有害。

[rɪ'membə(r)] [ðæt] [ðæt] [wɪtʃ] [ə'griːz] [wɪð] [wʌn] [meɪ] [ˌdɪsə'griː] [wɪð] [ə'nʌðə(r)] .

Remember	that	that	which	agrees	with	one	may	disagree	with	another	.
记住	那	那	哪个	同意	和	一	可能	不同意	和	其他	.

记住，一个人的观点可能与另一个人的观点相悖。

[raɪs] [ɪz][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst] ['iːzəli] [daɪ'dʒestɪd]['ɑːtɪk(ə)lz][ɒv; əv] [fuːd] ,

Rice	is	one	of	the	most	easily	digested	articles	of	food	,
米	是	一	的	这	最多	容易地	消化	文章	的	食物	,

大米是最容易消化的食物之一。

[ænd; ənd] [jet] [sʌm; səm] [p'ɜːsənz] ['kænɒt] [rɪ'teɪn] [ˌaɪ 'tiː][ɒn][ðeə(r)] ['stʌməks] .

and	yet	some	persons	cannot	retain	it	on	their	stomachs	.
和	然而	一些	人	不能	保持	它	在	他们的	胃	.

然而，有些人却无法将它留在胃里。

[jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [sens] [wɪl] [suːn] [tel] [juː; jʊ] [wɒt] [best] [ə'griːz] [wɪð] [juː; jʊ] .

Your	own	sense	will	soon	tell	you	what	best	agrees	with	you	.
你的	自己的	感觉	将要	很快	告诉	你	什么	最好的	同意	和	你	.

你自身的直觉很快就会告诉你什么最适合你。

['fɒləʊ] [ðə; ði][əd'vaɪs][ɒv; əv][jɔ:(r); jə(r)]['peərənts] , [hu:] [nəʊ] [wɒt] [ɪz] [gʊd] [fɔ:(r); fə(r)][ðeə(r)] ['tʃɪldrən]

Follow	the	advice	of	your	parents	,	who	know	what	is	good	for	their	children
跟随	这	建议	的	你的	父母	,	WHO	知道	什么	是	好的	为了	他们的	孩子们

.

:

.

听从父母的建议，他们最了解自己的孩子。

[ɪn] [wɒt] ['mænə(r)][ʃʊd; ʃəd][wi:; wi] [i:t] ?

In	what	manner	should	we	eat	?
在	什么	方式	应该	我们	吃	?

我们应该如何进食?

[waɪ] ?

Why	?
为什么	?

为什么?

[wɒt] [bæd]['hæbɪt][ɑ:(r); ə(r)] ['tʃɪldrən] ['laɪkli] [tu:; tə] [fɔ:m] ?

What	bad	habit	are	children	likely	to	form	?
什么	坏的	习惯	是	孩子们	可能	到	形式	?

孩子们容易养成哪些坏习惯?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd] ['kɒnstɪtju:t] ['aʊə(r)]['prɪnsəp(ə)l]['daɪət] ?

What	should	constitute	our	principal	diet	?
什么	应该	构成	我们的	主要的	饮食	?

我们的主要饮食应该包含哪些内容?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv][paɪz][ænd; ənd] [keɪk] ?

What	is	said	of	pies	and	cake	?
什么	是	说	的	馅饼	和	蛋糕	?

关于馅饼和蛋糕，人们怎么说?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv][fæt] [mi:t] , ['bʌtə(r)] , [ænd; ənd] ['gri:si] [fu:d] ?

What	is	said	of	fat	meat	,	butter	,	and	greasy	food	?
什么	是	说	的	胖的	肉	,	黄油	,	和	腻	食物	?

人们如何评价肥肉、黄油和油腻食物?

[haʊ] [wʊd] ['aʊə(r)] [teɪsts] [tʃeɪndʒ] , [ɪf] [wi:; wi][lɪvd; 'laɪvd][ɪn][ðə; ði]['ɑ:ktɪk]['ri:dʒənz] ?

How	would	our	tastes	change	,	if	we	lived	in	the	arctic	regions	?
如何	会	我们的	口味	改变	,	如果	我们	居住地	在	这	北极	地区	?

如果我们生活在北极地区，我们的口味会发生怎样的变化?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv] ['haɪli] ['si:z(ə)nd] [fu:d] ?

What	is	said	of	highly	seasoned	food	?
什么	是	说	的	高度	经验丰富的	食物	?

人们对味道浓郁的食物有何评价?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv][sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)] ?

What	is	said	of	salt	and	pepper	?
什么	是	说	的	盐	和	胡椒	?

人们常说盐和胡椒是什么?

[ɒv; əv] ['i:tɪŋ] [bɪ'twi:n] [mi:lz] ?

Of	eating	between	meals	?
的	吃	之间	餐	?

两餐之间吃东西?

[ɒv; əv]['ʃʊgə(r)] , ['kændi] , [ænd; ənd] [swi:t'mi:ts] ?

Of	sugar	,	candy	,	and	sweetmeats	?
的	糖	,	糖果	,	和	甜食	?

是糖、糖果和甜食吗?

[haʊ] [ʃʊd; ʃəd] [nʌts] [biː; bi]['iːt(ə)n] ?
How should nuts be eaten ?
如何 应该 坚果 是 吃 ?

坚果应该怎么吃?

[wɒt] [ɑː(r); ə(r)] ['tʃɪldrən] [æpt][tuː; tə][duː; də] ?
What are children apt to do ?
什么 是 孩子们 易于 到 做 ?

孩子们通常会做什么?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði] [truː] [kɔːs] ?
What is the true course ?
什么 是 这 真的 课程 ?

真正的路线是什么?

[wɒt] [ɒv; əv]['ɑːgjumənt][ænd; ənd][dɪ'spjuːt][æt; ət][ðə; ði]['teɪb(ə)l] ?
What of argument and dispute at the table ?
什么 的 争论 和 争议 在 这 桌子 ?

餐桌上的争论和纠纷又该如何处理?

[wɒt] [əd'vaɪs][ɪz]['gɪv(ə)n] ?
What advice is given ?
什么 建议 是 给定 ?

给出了哪些建议?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [ɪf] [ðə; ði][maɪnd][ɪz][ɪk'saɪtɪd] , [ɔː(r)][juː; jʊ][duː; də][nɒt] [fiːl] ['hʌŋgri] ?
What should be done if the mind is excited , or you do not feel hungry ?
什么 应该 是 完毕 如果 这 头脑 是 兴奋的 , 或者 你 做 不是 感觉 饥饿的 ?

如果思绪纷乱，或者没有饥饿感，该怎么办?

[ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] [biː; bi] [kəuks] ?
Should the appetite be coaxed ?
应该 这 食欲 是 哄骗 ?

是否应该刺激食欲?

[sə'pəʊz] [jɔː(r); jə(r)] ['æpɪtaɪt] [ɪz][pɔː(r); pʊə(r)] ?
Suppose your appetite is poor ?
认为 你的 食欲 是 贫穷的 ?

假设你食欲不振怎么办?

[wɒt] [ɒv; əv] [ˌoʊvər'loʊdɪŋ] [ænd; ənd] ['fɑːstɪŋ] ?
What of overloading and fasting ?
什么 的 过载 和 禁食 ?

超负荷和禁食又如何呢?

[ɪz][ðə; ði] [seɪm] [kaɪnd][ɒv; əv] [fuːd] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)] ['evrɪbɒdi] ?
Is the same kind of food good for everybody ?
是 这 相同的 种类 的 食物 好的 为了 大家 ?

同一种食物对每个人都好吗?

[haʊ] [kæn; kən][juː; jʊ] [lɜːn] [wɒt] [ɪz][best][tuː; tə] [iːt] ?
How can you learn what is best to eat ?
如何 能 你 学习 什么 是 最好的 到 吃 ?

如何才能知道什么食物最好吃?

[wɒt] [əd'vaɪs][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['fɒləʊd] ? -
What advice should be followed ? 32
什么 建议 应该 是 随后 ? -

应该遵循哪些建议? 32

['tʃæptə(r)] [viː] .
CHAPTER V .
章 V .

第五章

[ðə; ði][heə(r)] , [ɪəz] , [aɪz] , [ænd; ənd] [fiːt] .

THE	HAIR	,	EARS	,	EYES	,	AND	FEET	.
这	头发	,	耳朵	,	眼睛	,	和	脚	.

头发、耳朵、眼睛和脚。

[ðə; ði][heə(r)] [niːdz] ['lɪt(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] .

The	hair	needs	little	attention	.
这	头发	需求	小的	注意力	.

这款头发几乎不需要打理。

[ə; eɪ] [bɔɪ] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [weə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [lɒŋ] [ænd; ənd] [ˌaɪ 'tiː] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['keəfəli] [kəʊmd] [ænd; ənd]

A	boy	should	not	wear	it	long	and	it	should	be	carefully	combed	and
一个	男生	应该	不是	穿	它	长的	和	它	应该	是	小心	梳理过的	和

[brʌʃt] .

brushed	.
刷过	.

男孩的头发不宜佩戴太久，而且应该仔细梳理。

[gˈɜːlz] [huː] [let] [ðeəz] [grəʊ] [lɒŋgə(r)] [ʃʊd; ʃəd] [hæv; həv] [ˌaɪ 'tiː] ['friːkwəntli] [klɪpt] , [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [gɪvz]

Girls	who	let	theirs	grow	longer	should	have	it	frequently	clipped	,	as	it	gives
女孩们	WHO	让	他们的	生长	更长	应该	有	它	频繁地	剪辑	,	作为	它	给予

[ˌaɪ 'tiː]['vɪgə(r)] .

it	vigor	.
它	活力	.

女孩如果留长发，应该经常修剪，这样头发才能更健康。

['nevə(r)] [pʊt] [ɔɪl] [ɔː(r)] [griːs] [ɒn] [ðə; ði] [heə(r)] ,

Never	put	oil	or	grease	on	the	hair	,
绝不	放	油	或者	润滑脂	在	这	头发	,

千万不要在头发上涂抹油或油脂。

[fɔː(r); fə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [kætʃɪz] [ænd; ənd] [həʊldz] [ðə; ði] [dɜːt] [ɪn] [ðə; ði] [eə(r)] , [sɔɪlz] ['kləʊðɪŋ] ,

for	it	catches	and	holds	the	dirt	in	the	air	,	soils	clothing	,
为了	它	捕获物	和	持有	这	污垢	在	这	空气	,	土壤	衣服	,

因为它会捕捉并滞留空气中的灰尘，弄脏衣服。

[klɔgz] [ðə; ði] [pɔːrz] [æt; ət] [ðə; ði] [ruːts] , [ænd; ənd] [tend] [tuː; tə] [prə'djuːs] ['bɔːldnəs] .

clogs	the	pores	at	the	roots	,	and	tends	to	produce	baldness	.
木屐	这	毛孔	在	这	根	,	和	倾向于	到	生产	秃顶	.

它会堵塞毛孔，导致脱发。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [brʌʃ] [jɔː(r); jə(r)] [heə(r)] ['vɪgərəsli] [fɔː(r); fə(r)] ['sevrəl] ['mɪnɪts] ['evri] ['mɔːnɪŋ] , [ˌaɪ 'tiː]

If	you	will	brush	your	hair	vigorously	for	several	minutes	every	morning	,	it
如果	你	将要	刷子	你的	头发	大力	为了	一些	分钟	每一个	早晨	,	它

will33

will33
will33

如果你每天早上用力梳头几分钟，就会33

[suːn] [əˈkwaɪə(r)] [ə; eɪ] [glɒs] [ænd; ənd] [lʊk] ['betə(r)] [ðæn; ðən] [ɪf] [smɪəd] [wɪð] [pə'meɪtəm] .

soon	acquire	a	gloss	and	look	better	than	if	smeared	with	pomatum	.
很快	获得	一个	光泽	和	看	更好的	比	如果	涂抹	和	果肉	.

很快就能变得有光泽，看起来比涂抹润肤霜更好。

[ðə; ði]['əʊdə(r)] [wɪl] [biː; bi] ['plez(ə)nt] [ænd; ənd] [ðə; ði] [heə(r)] [wɪl] [nɒt] ['ruːɪn] ['ɑːtɪk(ə)lz] [ænd; ənd] ['kləʊðɪŋ]

The	odor	will	be	pleasant	and	the	hair	will	not	ruin	articles	and	clothing
这	气味	将要	是	令人愉快的	和	这	头发	将要	不是	废墟	文章	和	衣服

[wɪð] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] ['kɒmz] [ɪn]['kɒntækt] .

with	which	it	comes	in	contact	.
和	哪个	它	来	在	接触	.

气味会很宜人，而且毛发不会损坏与之接触的物品和衣物。

[naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [wel] [tuː; tə] [kliːn] [ðə; ði][heə(r)] [wɪð] [kæˈstiːl] [səʊp] ,

Now	and	then	it	is	well	to	clean	the	hair	with	Castile	soap	,
现在	和	然后	它	是	出色地	到	干净的	这	头发	和	卡斯蒂利亚	肥皂	,

偶尔用卡斯蒂利亚皂洗洗头发是件好事。

[wɔːm] [ˈwɔːtə(r)][ænd; ənd][ə; eɪ] [strɒŋ] [brʌʃ] .

warm	water	and	a	strong	brush	.
温暖的	水	和	一个	强的	刷子	.

温水和硬毛刷。

[ʃæmˈpuːɪŋ] [ɪz] [ˈeksələnt] .

Shampooing	is	excellent	.
洗发	是	出色的	.

洗发效果极佳。

[heə(r)][ɪz][ə; eɪ][nɒn] - [kənˈdʌktə(r)][ɒv; əv] [hiːt] , — [ðæt] [ɪz] ,

Hair	is	a	non	-	conductor	of	heat	,	—	that	is	,
头发	是	一个	非	-	导体	的	热	,	—	那	是	,

头发不导热，也就是说，

[ˈveri] [ˈlɪt(ə)l] [hiːt] [ɔː(r)][kəʊld][kæn; kən][biː; bi] [meɪd] [tuː; tə] [pɑːs] [θruː] [ˌaɪ ˈtiː] .

very	little	heat	or	cold	can	be	made	to	pass	through	it	.
非常	小的	热	或者	寒冷的	能	是	制成	到	经过	通过	它	.

极少有热量或冷量能够穿过它。

[ˌaɪ ˈtiː] [sɜːrvz] [æz; əz][ə; eɪ] [prəˈtekʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] [breɪn] .

It	serves	as	a	protection	to	the	brain	.
它	服务	作为	一个	保护	到	这	脑	.

它对大脑起到保护作用。

[waɪl] [ə; eɪ] [greɪt] [ˈmeni] [men] [ɑː(r); ə(r)] [ˌbɔːldˈhedɪd] , [juː; jʊ] [ˈveri] [ˈreəli] [siː] [ə; eɪ] [ˈwʊmən] [ðʌs] [əˈflɪktɪd] .

While	a	great	many	men	are	baldheaded	,	you	very	rarely	see	a	woman	thus	afflicted	.
尽管	一个	伟大的	许多	男人	是	秃头	,	你	非常	很少	看	一个	女士	因此	受苦的	.

虽然很多男人都是秃头，但你很少会看到女人有这种困扰。

[ðɪs] [ɪz][bɪˈkəz; bɪˈkɒz] [ðeɪ] [duː; də][nɒt][weə(r)][eə(r)] - [taɪt] [ˈkʌvərɪŋz] [fɔː(r); fə(r)][ðeə(r)] [hedz] ,

This	is	because	they	do	not	wear	air	-	tight	coverings	for	their	heads	,
这	是	因为	他们	做	不是	穿	空气	-	紧的	覆盖物	为了	他们的	头部	,

这是因为他们没有佩戴密封的头部遮盖物。

[bʌt; bət][ðə; ði][skælp][ɪz] [kept] [kuːl] [ænd; ənd] [ˈhelθi] .

but	the	scalp	is	kept	cool	and	healthy	.
但	这	头皮	是	保留	凉爽的	和	健康	.

但头皮能保持凉爽健康。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [θɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] children34

It	is	a	good	thing	for	children34
它	是	一个	好的	事物	为了	children34

这对孩子们来说是件好事34

[tuː; tə] [liːv] [ɒf] [ðeə(r)][hæts][ænd; ənd][kæps] , [ɪkˈsept] [wen] [ˈnesəsəri] [tuː; tə] [prəˈtekt] [ðem; ðəm] [aʊt] - [ɒv; əv] - [dɔːz] .

to	leave	off	their	hats	and	caps	,	except	when	necessary	to	protect	them	out	-	of	-	doors	.
到	离开	离开	他们的	帽子	和	帽子	,	除了	什么时候	必要的	到	保护	他们	出去	-	的	-	门	.

除了在户外保护头部等必要情况外，其他情况下都不要戴帽子。

[ðə; ði][ɪə(r)] .

THE	EAR	.
这	耳朵	.

耳朵。

[ðə; ði][ɪə(r)] . — ['ʃəʊɪŋ] [ɪk'stɜ:n(ə)l][ɪə(r)][ænd; ənd][ɪn'tɜ:n(ə)l][ɪə(r)] .

THE	EAR	.	—	Showing	External	Ear	and	Internal	Ear	.
这	耳朵	.	—	显示	外部的	耳朵	和	内部的	耳朵	.

耳朵——显示外耳和内耳。

([wʌn]) ['ɔ:dətri] [kə'næl] , ([ˌtu:'tu:]) [drʌm] [ɒv; əv][ðə; ði][ɪə(r)] , ([θri:] , [fɔ:r] , [faɪv] , [sɪks]) [bəʊnz] [ɒv; əv]

(	1	)	Auditory	Canal	,	(	2	)	Drum	of	the	Ear	,	(	3	,	4	,	5	,	6	)	Bones	of
(	1	)	听觉	运河	,	(	2	)	鼓	的	这	耳朵	,	(	3	,	4	,	5	,	6	)	骨头	的

[ðə; ði][ɪə(r)] ,

the	Ear	,
这	耳朵	,

（1）外耳道，（2）耳膜，（3、4、5、6）耳骨，

(['sɛvən] , [eit] , [naɪn] , -) ['semi] - ['sɜ:kjələ(r)][kə'nælz] , [ænd; ənd] ['kɒkliə] [ɔ:(r)][snɛɪl] [ʃel] , (-)

(	7	,	8	,	9	,	10	)	Semi	-	circular	Canals	,	and	Cochlea	or	Snail	Shell	,	(	11	)
(	7	,	8	,	9	,	10	)	半	-	圆	运河	,	和	耳蜗	或者	蜗牛	壳	,	(	-	)

[ju:'steɪʃ(ə)n] [tju:b] , ['li:dɪŋ] [tu:; tə] [θrəʊt] .

Eustachian	Tube	,	leading	to	Throat	.
耳咽管	管子	,	领导	到	喉	.

（7、8、9、10）半规管和耳蜗或蜗壳，（11）咽鼓管，通向喉咙。

[ðə; ði] [ɪəz] [ni:d] ['i:v(ə)n] [les] [keə(r)][ðæn; ðən][ðə; ði][heə(r)] , [fɔ:(r); fə(r)] [ðæt] [wɪtʃ] [ɪz] [kɔ:ld] [baɪ][ðə; ði]

The	ears	need	even	less	care	than	the	hair	,	for	that	which	is	called	by	the
这	耳朵	需要	甚至	较少的	关心	比	这	头发	,	为了	那	哪个	是	称为	经过	这

[neɪm] ,

name	,
姓名	,

耳朵比头发更不需要精心护理，因为耳朵的名称就是指.....

[ɪz]['əʊnli][ðə; ði] ['kʌvərɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [tru:] [ɪə(r)] .

is	only	the	covering	of	the	true	ear	.
是	仅有的	这	覆盖	的	这	真的	耳朵	.

只是真耳的覆盖物。

['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜ:l] [wɪl] [meɪk] [ʃʊə(r)] that35

Every	boy	and	girl	will	make	sure	that35
每一个	男生	和	女孩	将要	制作	当然	that35

每个男孩和女孩都会确保35

[wen] [ðə; ði] [feɪs] [ænd; ənd][hændz][ɑ:(r); ə(r)] [wɒʃt] , [ðə; ði] [nek] [ænd; ənd] [ɪəz] [ɑ:(r); ə(r)][nɒt]

when	the	face	and	hands	are	washed	,	the	neck	and	ears	are	not
什么时候	这	脸	和	双手	是	洗过	,	这	脖子	和	耳朵	是	不是

[fə'gɒtn] .

forgotten	.
被遗忘的	.

洗脸洗手时，脖子和耳朵也不会被遗忘。

[ðə; ði] [ʃeɪp] [ɒv; əv][ðə; ði]['aʊtə(r)][ɪə(r)] ['kɔ:zɪz] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə] [kætʃ] ['meni] [ɒv; əv][ðə; ði]['pɑ:tɪk(ə)lz]['ɔ:lweɪz]

The	shape	of	the	outer	ear	causes	it	to	catch	many	of	the	particles	always
这	形状	的	这	外	耳朵	原因	它	到	抓住	许多	的	这	颗粒	总是

['fləʊtɪŋ] [ɪn][ðə; ði][eə(r)] .

floating	in	the	air	.
漂浮的	在	这	空气	.

外耳的形状使其能够捕捉到空气中漂浮的许多微粒。

[ðiːz] [kæn; kən][biː; bi] ['iːzəli] [rɪ'muːvd] [wɪð] [ðə; ði][end][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɔːfɪŋgə(r)] ,

These	can	be	easily	removed	with	the	end	of	the	forefinger	,
这些	能	是	容易地	已移除	和	这	结尾	的	这	食指	,

用食指指尖即可轻松取下这些。

['kʌvəd] [baɪ][ə; eɪ]['pɔːʃ(ə)n][ɒv; əv][ə; eɪ][mɔɪst] ['taʊəl] .

covered	by	a	portion	of	a	moist	towel	.
涵盖	经过	一个	部分	的	一个	潮湿	毛巾	.

用一块湿毛巾盖住。

[duː; də][nɒt] [pɪk] [ðə; ði] [ɪəz] .

Do	not	pick	the	ears	.
做	不是	挑选	这	耳朵	.

不要挖耳朵。

[ðə; ði][wæks][ɪz] [pleɪst] [ðeə(r)][baɪ]['neɪtʃə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ][waɪz] ['pɜːpəs] .

The	wax	is	placed	there	by	nature	for	a	wise	purpose	.
这	蜡	是	放置	那里	经过	自然	为了	一个	明智的	目的	.

大自然将蜡放置在那里，自有其巧妙的用意。

[ˌaɪ 'tiː] [kiːps] [aʊt][dɜːt][ænd; ənd]['ɪnsekts][ænd; ənd][prə'tekts][frɒm; frəm]['ɪndʒəri][ðə; ði] ['delɪkət] ['ɔːrgənz]

It	keeps	out	dirt	and	insects	and	protects	from	injury	the	delicate	organs
它	保持	出去	污垢	和	昆虫	和	保护	从	受伤	这	精美的	器官

[ɒv; əv][ðə; ði] [truː] [ɪə(r)] [wɪ'ðɪn] .

of	the	true	ear	within	.
的	这	真的	耳朵	之内	.

它可以防止灰尘和昆虫进入，并保护真耳内部的脆弱器官免受损伤。

[ɪf] [ðə; ði][wæks] [bɪ'kʌmz] [tuː] [ə'bʌndənt] [ɔː(r)][hɑːd] , [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] ['iːzəli] [rɪ'muːvd] [wɪð]

If	the	wax	becomes	too	abundant	or	hard	,	it	can	be	easily	removed	with
如果	这	蜡	变成	也	丰富	或者	难的	,	它	能	是	容易地	已移除	和

[ðə; ði] ['fɔːfɪŋgə(r)] .

the	forefinger	.
这	食指	.

如果蜡过多或过硬，可以用食指轻松去除。

[ɪf] ['eniθɪŋ] [mɔː(r)][ɪz][rɪ'kwaɪəd] , [gəʊ][tuː; tə][ə; eɪ]['dɒktə(r)] .

If	anything	more	is	required	,	go	to	a	doctor	.
如果	任何事物	更多的	是	必需的	,	去	到	一个	医生	.

如果需要进一步检查，请去看医生。

[ðə; ði] [aɪ] .

THE	EYE	.
这	眼睛	.

眼睛。

[ðə; ði] [aɪ] [ɪz][ðə; ði][məʊst] ['wʌndəf(ə)l] ['ɔːgən] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] , [ænd; ənd] [wɪð] ['sɪmp(ə)l][keə(r)] can36

The	eye	is	the	most	wonderful	organ	of	the	body	,	and	with	simple	care	can36
这	眼睛	是	这	最多	精彩的	器官	的	这	身体	,	和	和	简单的	关心	can36

眼睛是人体最奇妙的器官，只要稍加护理就能保持健康。36

[biː; bi] [prɪ'zɜːvd] [ɔːl] [θruː] [laɪf] .

be	preserved	all	through	life	.
是	保存完好	全部	通过	生活	.

终生保存。

[bɔɪz] [ænd; ənd][gɜːlz] [huː] [hæv; həv] [braɪt] ,

Boys	and	girls	who	have	bright	,
男孩们	和	女孩们	WHO	有	明亮的	,

聪明伶俐的男孩女孩们

[strɒŋ] [aɪz] [ɑː(r); ə(r)][æpt][tuː; tə] ['wiːkən] [ðem; ðəm][baɪ] ['keələsnəs] [ɪn][ðeə(r)][juːz] .

strong	eyes	are	apt	to	weaken	them	by	carelessness	in	their	use	.
强的	眼睛	是	易于	到	削弱	他们	经过	疏忽	在	他们的	使用	.

视力强健的人如果使用不当，反而容易导致视力下降。

[ðə; ði] [aɪ] . — ['ʃəʊɪŋ] ['aɪrɪs] , ['pjuːp(ə)l] , ([dʒiː]) [teə(r); tɪə][glænd] , ([diː]) [teə(r); tɪə] [leɪk] , ([siː])

THE	EYE	.	—	Showing	Iris	,	Pupil	,	(	G	)	Tear	Gland	,	(	D	)	Tear	Lake	,	(	C	)
这	眼睛	.	—	显示	鸢尾花	,	瞳孔	,	(	G	)	撕	腺	,	(	D	)	撕	湖	,	(	C	)

[teə(r); tɪə] [dʌkt] , ['liːdɪŋ] [tuː; tə] [nəʊz] .

Tear	Duct	,	leading	to	nose	.
撕	管	,	领导	到	鼻子	.

眼睛——显示虹膜、瞳孔、（G）泪腺、（D）泪湖、（C）泪管，通向鼻子。

[juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd]['nevə(r)] [ə'plai] ['wɔːtə(r)] , ['aɪðə(r)] [wɔːm] [ɔː(r)][kəʊld] , [tuː; tə][ðə; ði] ['aɪbɔːl] .

You	should	never	apply	water	,	either	warm	or	cold	,	to	the	eyeball	.
你	应该	绝不	申请	水	,	任何一个	温暖的	或者	寒冷的	,	到	这	眼球	.

绝对不能将水（无论是温水还是冷水）直接接触眼球。

[wen] ['wɒʃɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [feɪs] , [kiːp] [jɔː(r); jə(r)] [aɪz] [kləʊzd] , [bʌt; bət] [wɒʃ] [ðə; ði] ['kɔːnəs] [ænd; ənd]

When	washing	your	face	,	keep	your	eyes	closed	,	but	wash	the	corners	and
什么时候	洗涤	你的	脸	,	保持	你的	眼睛	关闭	,	但	洗	这	角落	和

['aʊtə(r)] ['sɜːfɪs] .

outer	surface	.
外	表面	.

洗脸时，闭上眼睛，但要清洗眼角和外眼角。

[ðə; ði] ['gʌmi] ['sʌbstəns] [wɪtʃ] ['sʌmtaɪmz] [kə'lekts] [ɪz] [ðʌs] [rɪ'muːvd] [wɪ'ðaʊt] ['trʌb(ə)l] .

The	gummy	substance	which	sometimes	collects	is	thus	removed	without	trouble	.
这	软糖	物质	哪个	有时	收集	是	因此	已移除	没有	麻烦	.

这样就能轻松去除有时会积聚的粘稠物质。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] ['sʌmtaɪmz] [tuː; tə][kləʊz][ðə; ði] [aɪz] [ænd; ənd][rʌb][ðem; ðəm] ['brɪskli] ,

It	is	well	sometimes	to	close	the	eyes	and	rub	them	briskly	,
它	是	出色地	有时	到	关闭	这	眼睛	和	擦	他们	轻快地	,

有时候闭上眼睛用力揉揉是有益的。

[dʒʌst][æz; əz][wiː; wi] [fiːl] [laɪk] ['duːɪŋ] [ɒn] [ə'weɪkɪŋ] [frɒm; frəm] [sliːp] . -

just	as	we	feel	like	doing	on	awaking	from	sleep	.	37
只是	作为	我们	感觉	喜欢	正在做	在	觉醒	从	睡觉	.	-

就像我们刚睡醒时想做的那样。37

[haʊ] [tuː; tə][juːz][ðə; ði] [aɪz] .

HOW	TO	USE	THE	EYES	.
如何	到	使用	这	眼睛	.

如何运用眼睛。

['nevə(r)] [streɪn] [ðə; ði] [aɪz] [baɪ] ['traɪɪŋ] [tuː; tə] [riːd] [ɔː(r)] [ɪg'zæmɪn] ['eniθɪŋ] ['kləʊsli] [wen] [ðə; ði] [laɪt]

Never	strain	the	eyes	by	trying	to	read	or	examine	anything	closely	when	the	light
绝不	拉紧	这	眼睛	经过	尝试	到	读	或者	检查	任何事物	密切	什么时候	这	光

[ɪz][pɔː(r); pʊə(r)] .

is	poor	.
是	贫穷的	.

光线不足时，切勿用眼睛仔细阅读或检查任何东西，以免造成眼睛疲劳。

[wen] [ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] [æn; ən] ['efət] [tuː; tə] [siː] [dɪ'stɪŋktli] , [siːs] [ðə; ði] ['efət] [æt; ət][wʌns] .

When	it	becomes	an	effort	to	see	distinctly	,	cease	the	effort	at	once	.
什么时候	它	变成	一个	努力	到	看	明显地	,	停止	这	努力	在	一次	.

当看清物体变得费力时，立即停止这种努力。

[ə; eɪ] [strɒŋ] [gleə(r)][ɒv; əv] [laɪt] [ɪz]['ɔːlsəʊ] ['hɜːtfl] .

A	strong	glare	of	light	is	also	hurtful	.
一个	强的	强光	的	光	是	还	伤人的	.

强烈的眩光也会伤人。

[ɪn] ['riːdɪŋ] [ɔː(r)] ['stʌdi] , [duː; də][nɒt] [pə'mɪt] [ðə; ði] [laɪt] [tuː; tə][fɔːl][ɒn][ðə; ði][peɪdʒ][frɒm; frəm][ðə; ði]

In	reading	or	study	,	do	not	permit	the	light	to	fall	on	the	page	from	the
在	阅读	或者	学习	,	做	不是	允许	这	光	到	落下	在	这	页	从	这

[frʌnt] .

front	.
正面	.

阅读或学习时，不要让光线从正面照射到书页上。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd] [pɑːs] ['əʊvə(r)][ðə; ði] ['ʃəʊldə(r)] , [ðə; ði][left] ['biːɪŋ] ['prefrəb(ə)l] .

It	should	pass	over	the	shoulder	,	the	left	being	preferable	.
它	应该	经过	超过	这	肩膀	,	这	左边	存在	优选	.

它应该从肩膀上方经过，最好是从左侧肩膀上方经过。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] ['ɔːlsəʊ][tuː; tə][weə(r)][ə; eɪ] [ʃeɪd] ['əʊvə(r)][ðə; ði]['fɔːhed; 'fɒrɪd] , [ɪ'speʃəli] [wen] ['raɪtɪŋ]

It	is	well	also	to	wear	a	shade	over	the	forehead	,	especially	when	writing
它	是	出色地	还	到	穿	一个	阴影	超过	这	前额	,	尤其	什么时候	写作

[æt; ət] [naɪt] ,

at	night	,
在	夜晚	,

晚上写作时，最好戴上遮阳帽遮住额头。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəsəri] [ðæt][ðə; ði] [laɪt] [ʃʊd; ʃəd] [kʌm] [frɒm; frəm][ðə; ði][frʌnt] ,

and	it	is	necessary	that	the	light	should	come	from	the	front	,
和	它	是	必要的	那	这	光	应该	来	从	这	正面	,

光线必须从前方照射过来。

[ɒn] [ə'kaʊnt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['ʃædəʊ] [meɪd] [baɪ][ðə; ði][hændz] .

on	account	of	the	shadow	made	by	the	hands	.
在	帐户	的	这	阴影	制成	经过	这	双手	.

因为手投下的阴影。

[wen] [ðə; ði] [aɪz] [bɪ'kʌm] ['wɪəri] [ænd; ənd][ðə; ði] ['lɛtəz] [ɔː(r)] ['fɪgəz] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [dɑːns] and38

When	the	eyes	become	weary	and	the	letters	or	figures	begin	to	dance	and38
什么时候	这	眼睛	变得	厌倦	和	这	信件	或者	数据	开始	到	舞蹈	and38

当眼睛感到疲倦，字母或数字开始跳动时，38

['flɪkə(r)] , [siːs] [wɜːk] .

flicker	,	cease	work	.
闪烁	,	停止	工作	.

闪烁，停止工作。

[ɪf] [ə; eɪ]['sɪndə(r)] ['lɒdʒɪz] ['ʌndə(r)][ðə; ði][lɪdz] , [duː; də][nɒt] [ə'tempt] [tuː; tə] [rɪ'muːv] [ˌaɪ 'tiː][baɪ] ['rʌbɪŋ] ;

If	a	cinder	lodges	under	the	lids	,	do	not	attempt	to	remove	it	by	rubbing	;
如果	一个	煤渣	旅馆	在下面	这	盖子	,	做	不是	试图	到	消除	它	经过	擦	;

如果炉盖下卡有煤渣，不要试图用摩擦的方式将其去除；

[ðæt] ['əʊnli] [ædz] [tuː; tə][ðə; ði][ˌɪrɪ'teɪʃ(ə)n] .

that	only	adds	to	the	irritation	.
那	仅有的	添加	到	这	刺激	.

这只会加剧烦躁。

[kləʊz] [ðə; ði] [aɪ] [ænd; ənd] [ðen] ['keəfəli] [drɔː] [ðə; ði]['ʌpə(r)] [lɪd]['əʊvə(r)][ðə; ði]['ləʊə(r)] .

Close	the	eye	and	then	carefully	draw	the	upper	lid	over	the	lower	.
关闭	这	眼睛	和	然后	小心	画	这	上	盖	超过	这	降低	.

闭上眼睛，然后小心地将上眼睑拉到下眼睑上。

[ðɪs] [wɪl] [kɔːz] [ə; eɪ] [fləʊ] [ɒv; əv][ðə; ði]['fluːɪd][ɒv; əv][ðə; ði] [aɪ] [wɪtʃ] [wɪl] ['prɒbəbli] [wɒʃ] [ə'weɪ]

This	will	cause	a	flow	of	the	fluid	of	the	eye	which	will	probably	wash	away
这	将要	原因	一个	流动	的	这	体液	的	这	眼睛	哪个	将要	大概	洗	离开

[ðə; ði] ['sʌbstəns] .

the	substance	.
这	物质	.

这将导致眼内液体流动，从而可能将该物质冲走。

[ɪf] [ðɪs] [feɪlz] ,
If this fails ,
如果 这 失败 ,

如果失败了，

[ə; eɪ] [frend] [ɪz] [nɒt] ['laɪkli] [tu:; tə] [hæv; həv] ['eni] ['trʌb(ə)l] [ɪn] [rɪ'mu:vɪŋ] [ðə; ði] ['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt] [wɪð]
a friend is not likely to have any trouble in removing the object with
一个 朋友 是 不是 可能 到 有 任何 麻烦 在 移除 这 目的 和
[ðə; ði] ['kɔ:nə(r)] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [sɪlk] ['hæŋkətʃɪf] .
the corner of a silk handkerchief .
这 角落 的 一个 丝绸 手帕 .

朋友用丝绸手帕的一角就能轻松取下异物。

[ʃʊd; ʃəd] [hi:; hi] [faɪnd] [ˌaɪ 'ti:] [ɪm'pɒsəb(ə)l] [tu:; tə] [rɪ'li:v] [ju:; jʊ] , [gəʊ] [wɪ'ðaʊt] [dɪ'leɪ] [tu:; tə] [æn; ən] ['ɒkjəlɪst]
Should he find it impossible to relieve you , go without delay to an oculist
应该 他 寻找 它 不可能的 到 缓解 你 , 去 没有 延迟 到 一个 眼科医生
.
:
.

如果他无法帮你缓解疼痛，请立即去看眼科医生。

['sʌmtaɪmz] [ðə; ði] [aɪz] [ɒv; əv] ['tʃɪldrən] [hæv; həv] [bi:n] ['wi:kənd] [baɪ] ['sɪknəs] , [ænd; ənd] [ˌaɪ 'ti:] [ɪz]
Sometimes the eyes of children have been weakened by sickness , and it is
有时 这 眼睛 的 孩子们 有 到过 减弱 经过 疾病 , 和 它 是
['nesəsəri] [tu:; tə] [ju:z] ['spektək(ə)lz] .
necessary to use spectacles .
必要的 到 使用 眼镜 .

有时儿童的眼睛会因疾病而变得虚弱，需要佩戴眼镜。

[wen] [ə; eɪ] [bɔɪ] [ɔ:(r)] [gɜ:l] [fi:lz] ['eni] [pɪ'kju:liə(r)] [sen'seɪʃ(ə)n] about39
When a boy or girl feels any peculiar sensation about39
什么时候 一个 男生 或者 女孩 感觉 任何 奇特 感觉 about39

当男孩或女孩感到任何奇怪的感觉时（大约39岁）

[ðə; ði] [aɪz] , [ɔ:(r)] [ðeɪ] [si:m] [tu:; tə] [ækt] ['rɒŋli] , [ðə; ði] ['ɒkjəlɪst] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [ə'pi:ld] [tu:; tə]
the eyes , or they seem to act wrongly , the oculist should be appealed to
这 眼睛 , 或者 他们 似乎 到 行为 错 , 这 眼科医生 应该 是 上诉 到
[æt; ət] [wʌns] .
at once .
在 一次 .

如果眼睛出现异常，或者看起来不太对劲，应该立即去看眼科医生。

[fi:t] .
FEET .
脚 .

脚。

[ðə; ði] [fi:t] [mʌst; məst] [bi:; bi] [kept] [kli:n] [ænd; ənd] [wɔ:m] .
The feet must be kept clean and warm .
这 脚 必须 是 保留 干净的 和 温暖的 .

必须保持双脚清洁温暖。

[sʌm; səm] [prɪ'fɜ:(r)] ['kɒtn] [ænd; ənd] [sʌm; səm] ['wʊlən] [s'tɒkɪŋz] .
Some prefer cotton and some woolen stockings .
一些 更喜欢 棉布 和 一些 羊毛 长筒袜 .

有些人喜欢棉质长袜，有些人喜欢羊毛长袜。

[ju:z] [wɪtʃ'evə(r)] [ɑ:(r); ə(r)] [ðə; ði] [məʊst] ['kʌmftəb(ə)l] .
Use whichever are the most comfortable .
使用 任何 是 这 最多 舒服的 .

选择最舒适的那一个。

['nevə(r)][weə(r)] ['ʃu:z] [ðæt] [ɑ:(r); ə(r)] [tu:] [taɪt] .

Never	wear	shoes	that	are	too	tight	.
绝不	穿	鞋	那	是	也	紧的	.

不要穿太紧的鞋子。

[ɪf] [ju:; jʊ][du:; də][ju:; jʊ] [wɪl] ['sʌfə(r)][ɪn]['ɑ:ftə(r)] [j'iəz] [frɒm; frəm] [kɔ:nz] [ænd; ənd] ['bʌnjənz] .

If	you	do	you	will	suffer	in	after	years	from	corns	and	bunions	.
如果	你	做	你	将要	遭受	在	后	年	从	玉米	和	拇囊炎	.

如果你这样做，多年后你将饱受鸡眼和拇囊炎的折磨。

[ðə; ði][neɪlz][ɒv; əv][ðə; ði] [fi:t] [æz; əz] [wel] [æz; əz][ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][kept] [pɛə]

The	nails	of	the	feet	as	well	as	of	the	hand	should	be	kept	pared
这	指甲	的	这	脚	作为	出色地	作为	的	这	手	应该	是	保留	精简

[ænd; ənd] [kli:n] ,

and	clean	,
和	干净的	,

脚趾甲和手趾甲都应该修剪整齐，保持清洁。

[bʌt; bət][ðeə(r)] ['sɜ:fɪs] [ʃʊd; ʃəd]['nevə(r)][bi:; bi] [skreɪpt] .

but	their	surface	should	never	be	scraped	.
但	他们的	表面	应该	绝不	是	刮擦	.

但是它们的表面绝对不能刮擦。

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv][ðə; ði][heə(r)] ?

What	is	said	of	the	hair	?
什么	是	说	的	这	头发	?

关于头发，人们说了些什么?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [dʌn] [baɪ][ə; eɪ] [bɔɪ] ?

What	should	be	done	by	a	boy	?
什么	应该	是	完毕	经过	一个	男生	?

男孩应该怎么做?

[baɪ][ə; eɪ][gɜ:l] ?

By	a	girl	?
经过	一个	女孩	?

是女孩子干的吗?

[wɒt] [əb'dʒekʃ(ə)n][hæv; həv][ju:; jʊ][tu:; tə][ɔɪl][ænd; ənd] [gri:s] ?

What	objection	have	you	to	oil	and	grease	?
什么	异议	有	你	到	油	和	润滑脂	?

你对油和油脂有什么异议?

[haʊ] [kæn; kən][ðə; ði][heə(r)][bi:; bi] [meɪd] ['glɒsi] ?

How	can	the	hair	be	made	glossy	?
如何	能	这	头发	是	制成	光滑	?

如何让头发变得有光泽?

[haʊ] [ɪz] [ðæt] [su:'pɪəriə(r)][tu:; tə][pə'meɪtəm] ?

How	is	that	superior	to	pomatum	?
如何	是	那	优越的	到	果肉	?

它比 pomatum 好在哪里?

[haʊ] [ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] [hed] [bi:; bi] [kli:nd] ?

How	should	the	head	be	cleaned	?
如何	应该	这	头	是	已清洗	?

应该如何清洁机头?

[ɒv; əv] [wɒt] [ju:z][ɪz][ðə; ði][heə(r)] ?

Of	what	use	is	the	hair	?
的	什么	使用	是	这	头发	?

头发有什么用?

[waɪ] [ɑː(r); ə(r)][səʊ] ['meni] [men] [ˌbɔːld'hedɪd] ?
Why are so many men baldheaded ?
为什么 是 所以 许多 男人 秃头 ?

为什么这么多男人都是秃头?

[waɪ] [ɪz][ˌaɪ 'tiː][reə(r)] [ðæt] [wiː; wi] [miːt] [ə; eɪ] [ˌbɔːld'hedɪd] ['wʊmən] ?
Why is it rare that we meet a baldheaded woman ?
为什么 是 它 稀有的 那 我们 见面 一个 秃头 女士 ?

为什么很少见到秃头女性?

[wen] ['əʊnli][ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] [hed] [biː; bi] ['kʌvəd] ?
When only should the head be covered ?
什么时候 仅有的 应该 这 头 是 涵盖 ?

只有在什么情况下才需要遮住头部?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv][ðə; ði][ɪə(r)] ?
What is said of the ear ?
什么 是 说 的 这 耳朵 ?

关于耳朵，人们常说些什么?

[haʊ] [ʃʊd; ʃəd][ˌaɪ 'tiː][biː; bi] [kept] [kliːn] ?
How should it be kept clean ?
如何 应该 它 是 保留 干净的 ?

应该如何保持清洁?

[wɒt] [ɒv; əv][ðə; ði][wæks][ɪn][ðə; ði][ɪə(r)] ?
What of the wax in the ear ?
什么 的 这 蜡 在 这 耳朵 ?

耳朵里的耳垢怎么办?

[wɒt] [kæn; kən][juː; jʊ] [seɪ] [kən'sɜːnɪŋ] [ðə; ði] [aɪ] ?
What can you say concerning the eye ?
什么 能 你 说 有关 这 眼睛 ?

关于眼睛，您有什么看法?

[wɒt] [ɪz]['ɒf(ə)n] [dʌn] [baɪ] [bɔɪz] [ænd; ənd][g'ɜːlz] ?
What is often done by boys and girls ?
什么 是 经常 完毕 经过 男孩们 和 女孩们 ?

男孩和女孩经常做什么?

[tel] [haʊ] [ðə; ði] [aɪz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [wɒʃt] .
Tell how the eyes should be washed .
告诉 如何 这 眼睛 应该 是 洗过 .

告诉大家应该如何洗眼睛。

[wɒt] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] [wel] [tuː; tə][duː; də] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] ?
What is it well to do now and then ?
什么 是 它 出色地 到 做 现在 和 然后 ?

哪些事情应该时不时地做?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv] ['streɪnɪŋ] [ðə; ði] [aɪz] ?
What is said of straining the eyes ?
什么 是 说 的 紧张 这 眼睛 ?

人们常说眼睛疲劳会怎样?

[wɒt] [ɒv; əv][ə; eɪ] [strɒŋ] [gleə(r)][ɒv; əv] [laɪt] ?
What of a strong glare of light ?
什么 的 一个 强的 强光 的 光 ?

如果遇到强烈的眩光呢?

[wɒt] [ruːl] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['fɒləʊd] [ɪn] ['riːdɪŋ] [ɔː(r)] ['stʌdi] ?
What rule should be followed in reading or study ?
什么 规则 应该 是 随后 在 阅读 或者 学习 ?

阅读或学习时应该遵循什么规则?

[wɒt] [ɒv; əv][ə; eɪ] [ʃeɪd] ?
What **of** **a** **shade** **?**
什么 的 一个 阴影 ?

色调呢?

[wen] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [siːs] ['juːzɪŋ][ðə; ði] [aɪz] ?
When **should** **you** **cease** **using** **the** **eyes** **?**
什么时候 应该 你 停止 使用 这 眼睛 ?

什么时候应该停止使用眼睛?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [ɪf] [ə; eɪ]['sɪndə(r)] [gets] ['ʌndə(r)][ðə; ði][lɪd] ?
What **should** **be** **done** **if** **a** **cinder** **gets** **under** **the** **lid** **?**
什么 应该 是 完毕 如果 一个 煤渣 获得 在下面 这 盖 ?

如果煤渣掉到盖子下面该怎么办?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [ɪf] [ðæt] [feɪlz] ?
What **should** **be** **done** **if** **that** **fails** **?**
什么 应该 是 完毕 如果 那 失败 ?

如果失败了该怎么办?

[wen] [mʌst; məst]['spektək(ə)lz][biː; bi] [juːst] , [ɔː(r)][æn; ən]['ɒkjəlɪst] [kən'sʌltɪd] ?
When **must** **spectacles** **be** **used** **,** **or** **an** **oculist** **consulted** **?**
什么时候 必须 眼镜 是 用过的 , 或者 一个 眼科医生 咨询 ?

什么情况下必须佩戴眼镜，或者咨询眼科医生?

[haʊ] [mʌst; məst][ðə; ði] [fiːt] [biː; bi] [kept] ?
How **must** **the** **feet** **be** **kept** **?**
如何 必须 这 脚 是 保留 ?

脚应该如何保养?

[wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði]['betə(r)] , ['kɒtn] [ɔː(r)] ['wʊlən] [s'tɒkɪŋz] ?
Which **are** **the** **better** **,** **cotton** **or** **woolen** **stockings** **?**
哪个 是 这 更好的 , 棉布 或者 羊毛 长筒袜 ?

棉质长袜和羊毛长袜哪个更好?

[wɒt] [ɒv; əv] [taɪt] ['ʃuːz] ?
What **of** **tight** **shoes** **?**
什么 的 紧的 鞋 ?

鞋子太紧怎么办?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wɪð] [ðə; ði][neɪlz] ? -
What **should** **be** **done** **with** **the** **nails** **?** **40**
什么 应该 是 完毕 和 这 指甲 ? -

这些钉子应该怎么处理? 40

['tʃæptə(r)] ['sɪksθ] .
CHAPTER **VI** **.**
章 六年级 .

第六章

[ðə; ði] [tiːθ] .
THE **TEETH** **.**
这 牙齿 .

牙齿。

[fjuː] [bɔɪz] [ænd; ənd][g'ɜːlz] [teɪk] ['prɒpə(r)][keə(r)][ɒv; əv][ðeə(r)] [tiːθ] .
Few **boys** **and** **girls** **take** **proper** **care** **of** **their** **teeth** **.**
很少 男孩们 和 女孩们 拿 恰当的 关心 的 他们的 牙齿 .

很少有男孩女孩会好好保护牙齿。

[ɔːl][ɒv; əv][juː 'es][əd'maɪə(r)][ə; eɪ][set][ɒv; əv] [strɒŋ] , [saʊnd] , ['iːv(ə)n] , [waɪt] [tiːθ] ,
All **of** **us** **admire** **a** **set** **of** **strong** **,** **sound** **,** **even** **,** **white** **teeth** **,**
全部 的 我们 钦佩 一个 放 的 强的 , 声音 , 甚至 , 白色的 牙齿 ,

我们都羡慕一口强健、整齐、洁白的牙齿。

[ænd; ənd] [ðəʊz] [huː] [duː; də][nɒt][hæv; həv] [sʌtʃ] ,
and **those** **who** **do** **not** **have** **such** **,**
和 那些 WHO 做 不是 有 这样的 ,

而那些没有这种能力的人，

[wɪl] [tel] [haʊ] ['spri] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɪn] [juːθ] [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)][səʊ] ['keələs] [ðæt] [ðeə(r)]
will **tell** **how** **sorry** **they** **are** **because** **in** **youth** **they** **were** **so** **careless** **that** **their**
将要 告诉 如何 对不起 他们 是 因为 在 青年 他们 是 所以 粗心 那 他们的
[tiːθ] [wɜː(r); wə(r)] ['ruːɪnd] .
teeth **were** **ruined** **.**
牙齿 是 毁坏 .

他们会表达自己的懊悔之情，因为年轻时太过粗心大意，毁了牙齿。

[ðə; ði] [tiːθ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['keəfəli] [kliːnd] [iːtʃ] ['mɔːnɪŋ] [bɪ'fɔː(r)] ['brekfəst] .
The **teeth** **should** **be** **carefully** **cleaned** **each** **morning** **before** **breakfast** **.**
这 牙齿 应该 是 小心 已清洗 每个 早晨 前 早餐 .

每天早餐前都应该仔细清洁牙齿。

[ðɪs] [ɪz][best] [dʌn] [wɪð] [ə; eɪ] [gʊd] [brʌʃ] , [kæ'stiːl] [səʊp] , [ænd; ənd] [ˌluːk'wɔːm] ['wɔːtə(r)] .
This **is** **best** **done** **with** **a** **good** **brush** **,** **Castile** **soap** **,** **and** **lukewarm** **water** **.**
这 是 最好的 完毕 和 一个 好的 刷子 , 卡斯蒂利亚 肥皂 , 和 温 水 .

最好使用一把好刷子、卡斯蒂利亚皂和温水。

[juːz] none41
Use **none41**
使用 none41

使用 none41

[ɒv; əv][ðə; ði] ['njuːmərəs] [tuːθ] - ['paʊdər] [səʊld] , [ænd; ənd]['nevə(r)] [pɪk] [jɔː(r); jə(r)] [tiːθ] [wɪð] [ə; eɪ]
of **the** **numerous** **tooth** **-** **powders** **sold** **,** **and** **never** **pick** **your** **teeth** **with** **a**
的 这 很多的 齿 - 粉末 卖 , 和 绝不 挑选 你的 牙齿 和 一个
[mə'tælɪk] ['sʌbstəns] .
metallic **substance** **.**
金属 物质 .

市面上有很多种牙粉，切记不要用金属物剔牙。

[kwɪl] , ['wʊdn] , [ɔː(r)]['aɪvəri] [tuːθ] - [pɪks] ['əʊnli][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ɪm'plɔɪd] .
Quill **,** **wooden** **,** **or** **ivory** **tooth** **-** **picks** **only** **should** **be** **employed** **.**
鹅毛笔 , 木制的 , 或者 象牙 齿 - 精选 仅有的 应该 是 受雇 .

只能使用羽毛、木制或象牙牙签。

[wen] [ðə; ði] [brʌʃ] [dʌz] [nɒt] [rɪ'muːv] [ðə; ði] [steɪnz] [frɒm; frəm][ðə; ði] [tiːθ] ,
When **the** **brush** **does** **not** **remove** **the** **stains** **from** **the** **teeth** **,**
什么时候 这 刷子 做 不是 消除 这 污渍 从 这 牙齿 ,

当牙刷无法去除牙齿上的污渍时，

[ðə; ði] [spft] [end][ɒv; əv][ə; eɪ] [smɔːl] [stɪk] , ['kʌvəd] [wɪð] ['paʊdəd] ['tʃɑːkəʊl] [wɪl] ['ɑːnsə(r)] ,
the **soft** **end** **of** **a** **small** **stick** **,** **covered** **with** **powdered** **charcoal** **will** **answer** **,**
这 柔软的 结尾 的 一个 小的 戳 , 涵盖 和 粉末状 木炭 将要 回答 ,

用涂有木炭粉的小木棍柔软的一端来回答。

[ðəʊ] [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][nɒt][biː; bi][juːst] ['ɒf(ə)n] .
though **it** **should** **not** **be** **used** **often** **.**
尽管 它 应该 不是 是 用过的 经常 .

虽然不应该经常使用。

['ɪndʒəriz] [tuː; tə][ðə; ði] [tiːθ] .
INJURIES **TO** **THE** **TEETH** **.**
受伤 到 这 牙齿 .

牙齿损伤。

['veri] [hɒt][ɔ:(r)][kəʊld] [fu:d] , [ɔ:(r)]['wɔ:tə(r)] , [swi:t'mi:ts] [ænd; ənd]['æsɪd][ɪndʒə(r)][ðə; ði] [ti:θ] .

Very	hot	or	cold	food	,	or	water	,	sweetmeats	and	acids	injure	the	teeth	.
非常	热的	或者	寒冷的	食物	,	或者	水	,	甜食	和	酸	损伤	这	牙齿	.

过冷或过热的食物、水、甜食和酸性物质都会损伤牙齿。

['tʃɪldrən] ['sʌmtaɪmz] [laɪk][tu:; tə] [ʃəʊ] [ðə; ði] [streŋθ] [ɒv; əv][ðeə(r)] [ti:θ] [baɪ] ['krækɪŋ] ['hɪkəri] -

Children	sometimes	like	to	show	the	strength	of	their	teeth	by	cracking	hickory	-
孩子们	有时	喜欢	到	展示	这	力量	的	他们的	牙齿	经过	裂纹	山胡桃木	-

[nʌts] [ænd; ənd]['ʌðə(r)] [hɑ:d] ['sʌbstəns] .

nuts	and	other	hard	substances	.
坚果	和	其他	难的	物质	.

孩子们有时喜欢通过咬碎山核桃和其他坚硬的物质来展示自己的牙齿力量。

[ðɪs] [ʃʊd; ʃəd]['nevə(r)][bi:; bi] [dʌn] , [æz; əz][ðə; ði] [nʌts] [ænd; ənd] ['sʌbstəns] [meɪ] [pru:v] [strɒŋgə(r)]

This	should	never	be	done	,	as	the	nuts	and	substances	may	prove	stronger
这	应该	绝不	是	完毕	,	作为	这	坚果	和	物质	可能	证明	更强

[ðæn; ðən][ðə; ði] [ti:θ] .

than	the	teeth	.
比	这	牙齿	.

千万不要这样做，因为坚果和其中的物质可能比牙齿更坚硬。

The42
The42
The42

[ti:θ] [ɑ:(r); ə(r)] [meɪd] [ɒv; əv][ə; eɪ] [spft] [kaɪnd][ɒv; əv] [bəʊn] , ['kʌvəd] [wɪð] [ɪ'næm(ə)l] .

teeth	are	made	of	a	soft	kind	of	bone	,	covered	with	enamel	.
牙齿	是	制成	的	一个	柔软的	种类	的	骨	,	涵盖	和	搪瓷	.

牙齿由一种柔软的骨头构成，表面覆盖着牙釉质。

[ðə; ði][bəʊn] [pɑ:t][ɒv; əv][ðə; ði] [ti:θ] [su:n] [di'kei] [ɪf] [ðə; ði][ɪ'næm(ə)l][ɪz]['brəʊkən] .

The	bone	part	of	the	teeth	soon	decays	if	the	enamel	is	broken	.
这	骨	部分	的	这	牙齿	很快	衰变	如果	这	搪瓷	是	破碎的	.

牙釉质破损后，牙齿的骨质部分很快就会腐烂。

[tu:] [sets] [ɒv; əv] [ti:θ] .

TWO	SETS	OF	TEETH	.
二	套	的	牙齿	.

两副牙齿。

[ðə; ði][fɜ:st][set][ɒv; əv] [ti:θ] , ['twenti] [ɪn]['nʌmbə(r)] ,

The	first	set	of	teeth	,	twenty	in	number	,
这	第一的	放	的	牙齿	,	二十	在	数字	,

第一排牙齿，共二十颗。

['grædʒuəli] [bɪ'kʌm] [lu:s] ['ɑ:ftə(r)][ə; eɪ][tʃaɪld][ɪz][faɪv][ɔ:(r)][sɪks] [j'iəz] [əʊld] , [ænd; ənd][ðə; ði]['sekənd]

gradually	become	loose	after	a	child	is	five	or	six	years	old	,	and	the	second
逐步地	变得	松动的	后	一个	孩子	是	五	或者	六	年	老的	,	和	这	第二

[set] ,

set	,
放	,

孩子五六岁后，鞋子会逐渐松动，第二套鞋子也是如此。

['θɜ:ti] - [tu:] [ɪn]['nʌmbə(r)] , [kraʊdz] ['ɑ:ftə(r)][ðem; ðəm] .

thirty	-	two	in	number	,	crowds	after	them	.
三十	-	二	在	数字	,	人群	后	他们	.

共有三十二人，他们身后跟着大批人群。

[ðə; ði]['sekənd][ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði] [ti:θ] [wɪtʃ] [ɑ:(r); ə(r)] [ment] [tu:; tə][lɑ:st][ɔ:l]['aʊə(r)][laɪf] - [taɪm] ,

The	second	are	the	teeth	which	are	meant	to	last	all	our	life	-	time	,
这	第二	是	这	牙齿	哪个	是	意思是	到	最后的	全部	我们的	生活	-	时间	,

第二类是牙齿，它们本应伴随我们一生。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['gɑːdɪd] , ['ðeəfɔː(r)] , [wɪð] [ðə; ði]['ʌtməʊst][keə(r)] .

and	they	should	be	guarded	,	therefore	,	with	the	utmost	care	.
和	他们	应该	是	守卫	,	所以	,	和	这	极致	关心	.

因此，应当极其谨慎地保护它们。

['sʌmtaɪmz] [ðə; ði]['sekənd] [tiːθ] [kraʊd] [səʊ] ['kləʊsli] [ðæt] [ðə; ði][fɜːst] [bɪ'kʌm] [wedʒd] [ɪn] [pleɪs] .

Sometimes	the	second	teeth	crowd	so	closely	that	the	first	become	wedged	in	place	.
有时	这	第二	牙齿	人群	所以	密切	那	这	第一的	变得	楔形	在	地方	.

有时第二颗牙齿挤得太近，以至于第一颗牙齿会被卡住。

[ðə; ði][əʊld] [tuːθ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [rɪ'muːvd] , [dʒʌst][æz; əz] [suːn] [æz; əz][ðə; ði]['sekənd][kæn; kən][biː; bi]

The	old	tooth	should	be	removed	,	just	as	soon	as	the	second	can	be
这	老的	齿	应该	是	已移除	,	只是	作为	很快	作为	这	第二	能	是

discovered43

discovered43

discovered43

一旦发现第二颗牙齿，就应该立即拔掉旧牙。43

['pʊʃɪŋ] ['ɑːftə(r)][ˌaɪ 'tiː] .

pushing	after	it	.
推动	后	它	.

紧追不舍。

[ɪf] [ðɪs] [ɪz][nɒt] [dʌn] , [ðə; ði] [maʊθ] [wɪl] [biː; bi] [fɪld] [wɪð] ['krʊkɪd] [ænd; ənd] [ʌn'saɪtli] [tiːθ] .

If	this	is	not	done	,	the	mouth	will	be	filled	with	crooked	and	unsightly	teeth	.
如果	这	是	不是	完毕	,	这	嘴	将要	是	已填	和	歪	和	难看的	牙齿	.

如果不这样做，嘴里就会长满歪斜难看的牙齿。

[ðə; ði] ['prɪnsəp(ə)l] [tiːθ] .

THE	PRINCIPAL	TEETH	.
这	主要的	牙齿	.

主牙。

[ðə; ði]['mʌðə(r)][ɔː(r)]['fɑːðə(r)][ɒv; əv]['eni] [bɔɪ] [ɔː(r)][gɜːl] [wɪl] ['redɪli] [drɔː] [ə; eɪ] [luːs] [tuːθ] ,

The	mother	or	father	of	any	boy	or	girl	will	readily	draw	a	loose	tooth	,
这	母亲	或者	父亲	的	任何	男生	或者	女孩	将要	容易	画	一个	松动的	齿	,

任何男孩或女孩的父母都会很乐意拔掉松动的牙齿。

[baɪ] [miːnz] [ɒv; əv][ə; eɪ] [luːpt] [θred] .

by	means	of	a	looped	thread	.
经过	方法	的	一个	循环	线	.

通过一根环状线。

['ɒf(ə)n] , [haʊ'evə(r)] , [ə; eɪ] [breɪv] [tʃaɪld] [wɪl] [pʊl] [hɪz; ɪz] own44

Often	,	however	,	a	brave	child	will	pull	his	own44
经常	,	然而	,	一个	勇敢的	孩子	将要	拉	他的	own44

然而，勇敢的孩子常常会自己拉动44

[tiːθ] , [wɪ'ðaʊt] [help] .

teeth	,	without	help	.
牙齿	,	没有	帮助	.

牙齿，无需帮助。

[biː; bi][ɒn][ðə; ði] [wɒtʃ] [ænd; ənd][klɪə(r)][ðə; ði] [weɪ] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['sekənd] [tiːθ] .

Be	on	the	watch	and	clear	the	way	for	the	second	teeth	.
是	在	这	手表	和	清除	这	方式	为了	这	第二	牙齿	.

密切观察，为第二颗牙齿的萌出做好准备。

[ɪf] [juː; jʊ][doʊnt][juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi] ['sɒri] [ɔːl][jɔː(r); jə(r)][laɪf] .

If	you	don't	you	will	be	sorry	all	your	life	.
如果	你	不	你	将要	是	对不起	全部	你的	生活	.

如果你不这样做，你会后悔一辈子。

[sʌm; səm] ['tʃɪldrən] [hæv; həv] ['pʊrər] [tiːθ] [ðæn; ðən]['ʌðə(r)z] , [ænd; ənd][ðə; ði]['ʌtməʊst][keə(r)] [wɪl] [nɒt]

Some	children	have	poorer	teeth	than	others	,	and	the	utmost	care	will	not
一些	孩子们	有	贫穷	牙齿	比	其他的	,	和	这	极致	关心	将要	不是

[seɪv] [ðem; ðəm][frɒm; frəm] [dɪ'keɪ] .

save	them	from	decay	.
节省	他们	从	衰变	.

有些孩子的牙齿比其他孩子差，即使给予最大的呵护也无法避免蛀牙。

[wen] [ðə; ði][fɜːst] [spek] [ə'pɪəz] , [gəʊ][tuː; tə][ðə; ði] ['dentɪst] .

When	the	first	speck	appears	,	go	to	the	dentist	.
什么时候	这	第一的	斑点	出现	,	去	到	这	牙医	.

一旦发现第一颗黑点，就去看牙医。

['dentɪstrɪ] [hæz; həz] [meɪd] [sʌtʃ] [ɪm'prʊvmənt] ['djʊərɪŋ][ðə; ði][lɑːst] [fjuː] [j'iəz] ,

Dentistry	has	made	such	improvements	during	the	last	few	years	,
牙科	有	制成	这样的	改进	期间	这	最后的	很少	年	,

近几年来，牙科取得了如此巨大的进步。

[ðæt] [ðə; ði][pʊrɪst; pɔːrɪst] [tiːθ] [kæn; kən][biː; bi] [meɪd] [tuː; tə][lɑːst][ə; eɪ] [lɒŋ] [taɪm] .

that	the	poorest	teeth	can	be	made	to	last	a	long	time	.
那	这	最贫困	牙齿	能	是	制成	到	最后的	一个	长的	时间	.

即使是状况最差的牙齿也能使用很长时间。

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv] [bɔɪz] [ænd; ənd][g'ɜːlz] ?

What	is	said	of	boys	and	girls	?
什么	是	说	的	男孩们	和	女孩们	?

人们如何评价男孩和女孩?

[wen] [ænd; ənd] [haʊ] ['ɒf(ə)n][ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] [tiːθ] [biː; bi] [kliːnd] ?

When	and	how	often	should	the	teeth	be	cleaned	?
什么时候	和	如何	经常	应该	这	牙齿	是	已清洗	?

应该何时以及多久清洁一次牙齿?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [juːst] [fɔː(r); fə(r)] [ðæt] ['pɜːpəs] ?

What	should	be	used	for	that	purpose	?
什么	应该	是	用过的	为了	那	目的	?

为此应该使用什么?

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

埃利斯初级生理学；(Ellis's Primary Physiology; Or,)
第2/3页

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv] [tuːθ] - ['paʊdər] [ænd; ənd] [tuːθ] - [pɪks] ?
What is said of tooth - powders and tooth - picks ?
什么 是 说 的 齿 - 粉末 和 齿 - 精选 ?

牙粉和牙签有什么说法?

[haʊ] [meɪ] [steɪnz] [biː; bi] [rɪ'muːvd] [frɒm; frəm][ðə; ði] [tiːθ] ?
How may stains be removed from the teeth ?
如何 可能 污渍 是 已移除 从 这 牙齿 ?

牙齿上可以去除多少污渍?

[wɒt] ['sʌbstəns] ['ɪndʒə(r)][ðə; ði] [tiːθ] ?
What substances injure the teeth ?
什么 物质 损伤 这 牙齿 ?

哪些物质会损伤牙齿?

[wɒt] [ə'baʊt] ['krækɪŋ] [nʌts] [ænd; ənd]['ʌðə(r)] [hɑːd] ['sʌbstəns] [wɪð] [ðə; ði] [tiːθ] ?
What about cracking nuts and other hard substances with the teeth ?
什么 关于 裂纹 坚果 和 其他 难的 物质 和 这 牙齿 ?

用牙齿咬碎坚果和其他坚硬的东西怎么样?

[haʊ] ['meni] [tiːθ] [hæz; həz][ə; eɪ][tʃaɪld] ?
How many teeth has a child ?
如何 许多 牙齿 有 一个 孩子 ?

孩子有多少颗牙齿?

[ə; eɪ][mæn] ?
A man ?
一个 男人 ?

一个男人?

[wen] [duː; də][ðə; ði]['sekənd] [tiːθ] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [ə'pɪə(r)] ?
When do the second teeth begin to appear ?
什么时候 做 这 第二 牙齿 开始 到 出现 ?

第二颗牙齿什么时候开始萌出?

[haʊ] [lɒŋ] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] [ɪn'tendɪd] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][lɑːst] ?
How long is it intended they should last ?
如何 长的 是 它 故意的 他们 应该 最后的 ?

它们预计能使用多久?

[wɒt] ['sʌmtaɪmz] [teɪks] [pleɪs] ?
What sometimes takes place ?
什么 有时 需要 地方 ?

有时会发生什么?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] ?
What should be done ?
什么 应该 是 完毕 ?

应该怎么办?

[wɒt] [wɪl] ['fɒləʊ] [ɪf] [ðɪs] [əd'vaɪs][ɪz][nɒt] [hiːd] ?
What will follow if this advice is not heeded ?
什么 将要 跟随 如果 这 建议 是 不是 听从了 ?

如果不听取这一建议，将会发生什么?

[haʊ] [ɑː(r); ə(r)] [luːs] [tiːθ] ['dʒen(ə)rəli] ['pʊld] ?
How **are** **loose** **teeth** **generally** **pulled** **?**
如何 是 松动的 牙齿 一般来说 拉 ?

松动的牙齿通常如何拔除?

[hæv; həv][juː; jʊ]['evə(r)] [nəʊn] [ɒv; əv][ə; eɪ] [bɔɪ] [ɔː(r)][gɜːl] ['pʊlɪŋ] [hɪz; ɪz][ɔː(r)][hɜː(r); hə(r)] [əʊn] [tiːθ] ?
Have **you** **ever** **known** **of** **a** **boy** **or** **girl** **pulling** **his** **or** **her** **own** **teeth** **?**
有 你 曾经 已知 的 一个 男生 或者 女孩 拉 他的 或者 她 自己的 牙齿 ?

你见过哪个男孩或女孩自己拔牙吗?

[wɒt] [mʌst; məst][juː; jʊ] [wɒtʃ] [fɔː(r); fə(r)][ænd; ənd][duː; də] ?
What **must** **you** **watch** **for** **and** **do** **?**
什么 必须 你 手表 为了 和 做 ?

你必须注意什么，又该怎么做?

[ɪz][ðeə(r)] ['eni] [niːd] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [keə(r)] ?
Is **there** **any** **need** **of** **such** **care** **?**
是 那里 任何 需要 的 这样的 关心 ?

有必要进行这种护理吗?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv][sʌm; səm] ['tʃɪldrən] ?
What **is** **said** **of** **some** **children** **?**
什么 是 说 的 一些 孩子们 ?

有些孩子会受到怎样的评价?

[wen] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ][gəʊ][tuː; tə][ðə; ðɪ]['dentɪst] ? -
When **should** **you** **go** **to** **the** **dentist** **?** **45**
什么时候 应该 你 去 到 这 牙医 ? -

什么时候应该去看牙医? 45

['mʌs(ə)lz] . -
MUSCLES **.** **47**
肌肉 . -

肌肉.47

['tʃæptə(r)] [sevn] .
CHAPTER **VII** **.**
章 七 .

第七章

['eksəsaɪz] .
EXERCISE **.**
锻炼 .

锻炼。

[bɔɪz] [ænd; ənd][g'ɜːlz][ɑː(r); ə(r)][nɒt] ['laɪkli] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðeɪ] [niːd] ['eni] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] [æz; əz][tuː; tə]
Boys **and** **girls** **are** **not** **likely** **to** **believe** **they** **need** **any** **instruction** **as** **to**
男孩们 和 女孩们 是 不是 可能 到 相信 他们 需要 任何 操作说明 作为 到
['eksəsaɪz] .
exercise **.**
锻炼 .

男孩女孩不太可能认为自己需要任何关于锻炼的指导。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][səʊ][fɒnd][ɒv; əv] [pleɪ] [ðæt] [ɔːl] [ðeɪ] [ɑːsk][ɪz][ə; eɪ] [tʃɑːns] [ænd; ənd] [ðeɪ] [wɪl] [juːz][ˌaɪ 'tiː]
They **are** **so** **fond** **of** **play** **that** **all** **they** **ask** **is** **a** **chance** **and** **they** **will** **use** **it**
他们 是 所以 喜爱 的 玩 那 全部 他们 问 是 一个 机会 和 他们 将要 使用 它
[tuː; tə][ðə; ðɪ]['ʌtməʊst] .
to **the** **utmost** **.**
到 这 极致 .

他们非常喜欢玩耍，他们只需要一个机会，就会充分利用这个机会。

[ðæt] [fɔːm] [ɒv; əv] ['eksəsaɪz] [ɪz] [best] [wɪtʃ] [brɪŋz] [məʊst] ['mʌs(ə)lz] ['ɪntuː] ['ækʃ(ə)n] .

That	form	of	exercise	is	best	which	brings	most	muscles	into	action	.
那	形式	的	锻炼	是	最好的	哪个	带来	最多	肌肉	进入	行动	.

这种能调动大部分肌肉的运动方式是最好的。

[ˌaɪ 'tiː] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [biː; bi] [tuː] ['vaɪələnt] [nɔː(r)] [kən'tɪnjuːd] ['ɑːftə(r)] [wʌn] [ɪz] ['taɪəd] .

It	should	not	be	too	violent	nor	continued	after	one	is	tired	.
它	应该	不是	是	也	暴力	也不	持续	后	一	是	疲劳的	.

动作不宜过于剧烈，也不宜在疲惫之后继续进行。

[ˌaɪ 'tiː] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [ɪn] [ðə; ði] ['əʊpən] [eə(r)] ,

It	should	be	in	the	open	air	,
它	应该	是	在	这	打开	空气	,

它应该放在露天场所。

[ænd; ənd] [sʌm; səm] [kaɪnd] [ɒv; əv] [geɪm] [ɪz] ['prefrəb(ə)l] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ˌaɪ 'tiː] ['ɔːlsəʊ] [ɪn'geɪdʒɪz] [ænd; ənd]

and	some	kind	of	game	is	preferable	because	it	also	engages	and
和	一些	种类	的	游戏	是	优选	因为	它	还	参与	和

['ɪntrəsts] [ðə; ði] [maɪnd] . -

interests	the	mind	.	48
兴趣	这	头脑	.	-

而且，某种游戏也更可取，因为它还能调动思维，激发兴趣。48

[tests] [ɒv; əv] [skɪl] .

TESTS	OF	SKILL	.
测试	的	技能	.

技能测试。

[beɪs] - [bɔːl] , ['rəʊɪŋ] , [fʊt] - [bɔːl] , [heə(r)] [ænd; ənd] [haʊndz] , ['skeɪtɪŋ] , [lə'krɒs] ,

Base	-	ball	,	rowing	,	foot	-	ball	,	hare	and	hounds	,	skating	,	lacrosse	,
根据	-	球	,	划船	,	脚	-	球	,	野兔	和	猎犬	,	溜冰	,	长曲棍球	,

棒球、赛艇、橄榄球、猎兔犬比赛、滑冰、长曲棍球

[lɔːn] ['tenɪs] [ænd; ənd] ['sɪmələ(r)] [tests] [ɒv; əv] [skɪl] [hæv; həv] [bɪ'kʌm] [səʊ] ['pɒpjələ(r)] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri]

lawn	tennis	and	similar	tests	of	skill	have	become	so	popular	in	this	country
草地	网球	和	相似的	测试	的	技能	有	变得	所以	受欢迎的	在	这	国家

[ðæt] [ðə; ði] [jʌŋ] [niːd] [tuː; tə] [biː; bi] [rɪ'streɪnd] [frɒm; frəm] [ɪn'dʌldʒɪŋ] [tuː] [mʌtʃ] [ɪn] [ðem; ðəm] .

that	the	young	need	to	be	restrained	from	indulging	too	much	in	them	.
那	这	年轻的	需要	到	是	克制	从	沉溺于	也	很多	在	他们	.

网球和类似的技能测试运动在这个国家非常流行，因此需要约束年轻人不要过度沉迷其中。

['ɑːftə(r)] [wʌnz] [skuːl] - [deɪz] [ɑː(r); ə(r)] ['əʊvə(r)] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [jʌŋ] [mæn] [teɪks] [ʌp] [sʌm; səm]

After	one's	school	-	days	are	over	and	a	young	man	takes	up	some
后	一个人的	学校	-	天	是	超过	和	一个	年轻的	男人	需要	向上	一些

['sed(ə)ntri] [ˌɒkju'peɪʃ(ə)n] ,

sedentary	occupation	,
久坐的	职业	,

年轻人结束学业，从事一些固定职业后，

[hiː; hi] [ʃʊd; ʃəd] ['mænɪdʒ] [tuː; tə] [geɪn] ['eksəsaɪz] ['evri] [deɪ] .

he	should	manage	to	gain	exercise	every	day	.
他	应该	管理	到	获得	锻炼	每一个	天	.

他应该每天都抽出时间来锻炼。

[ðə; ði] [dʒɪm'neɪzɪəmz] [ə'fɔːd] [ðə; ði] [best] [fɔːmz] [ɒv; əv] ['eksəsaɪz] , [bʌt; bət] [bɔɪz] [ænd; ənd] [gˈɜːlz] [kæn; kən]

The	gymnasiums	afford	the	best	forms	of	exercise	,	but	boys	and	girls	can
这	体育馆	买得起	这	最好的	表格	的	锻炼	,	但	男孩们	和	女孩们	能

[wɔːk] ,

walk	,
走	,

体育馆提供了最好的锻炼方式，但男孩女孩也可以步行锻炼。

[rʌn] , [ænd; ənd][juːz][sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] ['sɪmplə] [fɔːmz] [ɒv; əv][dʒɪm'næstɪks][æt; ət][ðeə(r)] [hoʊmz] .

run	,	and	use	some	of	the	simpler	forms	of	gymnastics	at	their	homes	.
跑步	,	和	使用	一些	的	这	更简单	表格	的	体操	在	他们的	房屋	.

跑步，并在家中进行一些简单的体操运动。

[ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] [meɪk] [ʃʊə(r)] [ðeɪ] [briːð] [pjʊə(r)][eə(r)] , [ðæt] [ðeɪ] [duː; də][nɒt] [fɔːm] [bæd]['hæbɪts] ,

They	should	make	sure	they	breathe	pure	air	,	that	they	do	not	form	bad	habits	,
他们	应该	制作	当然	他们	呼吸	纯的	空气	,	那	他们	做	不是	形式	坏的	习惯	,

他们应该确保呼吸到纯净的空气，并且不要养成不良习惯。

[ænd; ənd][ɑː(r); ə(r)]['regjələ(r)][ɪn] ['evriθɪŋ] ['deɪli] [rɪ'kwaɪəd] [ɒv; əv][ðem; ðəm] .

and	are	regular	in	everything	daily	required	of	them	.
和	是	常规的	在	一切	日常的	必需的	的	他们	.

并且在日常生活中各方面都表现得非常规律。

[wɒt] [fɔːm] [ɒv; əv]['eksəsaɪz][ɪz][best] ?

What	form	of	exercise	is	best	?
什么	形式	的	锻炼	是	最好的	?

哪种锻炼方式最好?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['gɑːdɪd] [ə'genst] ?

What	should	be	guarded	against	?
什么	应该	是	守卫	反对	?

应该防范哪些方面?

[weə(r)] [ʃʊd; ʃəd][ˌaɪ 'tiː][biː; bi] ?

Where	should	it	be	?
在哪里	应该	它	是	?

它应该放在哪里?

[wɒt] [ɪz] ['prefrəb(ə)l] ?

What	is	preferable	?
什么	是	优选	?

哪种方式更可取?

[wɒt] [geɪmz] [ɑː(r); ə(r)]['pɒpjələ(r)] ?

What	games	are	popular	?
什么	游戏	是	受欢迎的	?

哪些游戏比较受欢迎?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd] ['evri] [bɔɪ] [duː; də] , ['ɑːftə(r)][hɪz; ɪz] [skuːl] - [deɪz] [ɑː(r); ə(r)]['əʊvə(r)] ?

What	should	every	boy	do	,	after	his	school	-	days	are	over	?
什么	应该	每一个	男生	做	,	后	他的	学校	-	天	是	超过	?

每个男孩在结束学生生涯后应该做什么?

[wɒt] [ɒv; əv][ðə; ði][dʒɪm'neɪzɪəmz] ?

What	of	the	gymnasiums	?
什么	的	这	体育馆	?

体育馆的情况如何?

[wɒt] [kæn; kən][biː; bi] [dʌn] [baɪ][ɔːl] [bɔɪz] [ænd; ənd][gˈɜːlz] ?

What	can	be	done	by	all	boys	and	girls	?
什么	能	是	完毕	经过	全部	男孩们	和	女孩们	?

所有男孩女孩都能做些什么?

[ɒv; əv] [wɒt] [ʃʊd; ʃəd] [ðeɪ] [meɪk] [ʃʊə(r)] ? -

Of	what	should	they	make	sure	?	49
的	什么	应该	他们	制作	当然	?	-

他们应该确保什么? 49

['tʃæptə(r)] [eɪtθ] .

CHAPTER	VIII	.
章	八	.

第八章

[ðə; ði] [ɑːt] [ɒv; əv] ['swɪmɪŋ] .

THE	ART	OF	SWIMMING	.
这	艺术	的	游泳	.

游泳的艺术。

['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜːl][ʃʊd; ʃəd] [lɜːn] [tuː; tə][swɪm] .

Every	boy	and	girl	should	learn	to	swim	.
每一个	男生	和	女孩	应该	学习	到	游泳	.

每个男孩女孩都应该学习游泳。

['ɪnstənsɪz] [ɑː(r); ə(r)] ['laɪkli] [tuː; tə][ə'raɪz] ,

Instances	are	likely	to	arise	,
实例	是	可能	到	出现	,

这种情况很可能会发生。

[weə(r)] [ə; eɪ] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði][ɑːt] [wɪl] [nɒt]['əʊnli][ɪ'neɪb(ə)l][juː; jʊ][tuː; tə] [seɪv] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn]

where	a	knowledge	of	the	art	will	not	only	enable	you	to	save	your	own
在哪里	一个	知识	的	这	艺术	将要	不是	仅有的	使能够	你	到	节省	你的	自己的

[laɪf] ,

life	,
生活	,

掌握这门技艺不仅能让你保住性命，

[bʌt; bət] [ðæt] [ɒv; əv][sʌm; səm][dɪə(r)] [frend] . -

but	that	of	some	dear	friend	.	50
但	那	的	一些	亲爱的	朋友	.	-

但却是某个挚友的。50

[wen] ['redi] [tuː; tə] [teɪk] [jɔː(r); jə(r)][fɜːst]['les(ə)n][ɪn] ['swɪmɪŋ] ,

When	ready	to	take	your	first	lesson	in	swimming	,
什么时候	准备好	到	拿	你的	第一的	课	在	游泳	,

当你准备好上第一堂游泳课时，

[plʌndʒ] ['ɪntuː][ðə; ði]['wɔːtə(r)][ʌn'tɪl][ðə; ði] [hed] [ænd; ənd]['bɒdi][ɑː(r); ə(r)] [kuːld] .

plunge	into	the	water	until	the	head	and	body	are	cooled	.
暴跌	进入	这	水	直到	这	头	和	身体	是	冷却	.

跳入水中，直到头部和身体冷却。

[ðen] , ['stændɪŋ] [weə(r)] [ðə; ði]['wɔːtə(r)] ['riːtʃɪz] [jɔː(r); jə(r)] [weɪst] , [laɪ] [daʊn] ['dʒentli][ɒn][jɔː(r); jə(r)]

Then	,	standing	where	the	water	reaches	your	waist	,	lie	down	gently	on	your
然后	,	常设	在哪里	这	水	到达	你的	腰部	,	说谎	向下	轻轻地	在	你的

[feɪs] ,

face	,
脸	,

然后，站在齐腰深的水边，轻轻地脸朝下躺下。

[hed] [ɪ'rekt] [æz; əz] [ɪf] ['wɔːkɪŋ] , [wɪð] [ðə; ði] [maʊθ] [dʒʌst] [ə'bʌv] [ðə; ði] ['sɜːfɪs] .

head	erect	as	if	walking	,	with	the	mouth	just	above	the	surface	.
头	直立	作为	如果	步行	,	和	这	嘴	只是	多于	这	表面	.

头部直立，如同行走一般，嘴巴刚好露出地面。

[lɪft] [jɔː(r); jə(r)] [fiːt] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['bɒtəm] [ænd; ənd] [straɪk] [ðem; ðəm] [aʊt] [ɪn] [ˌɪmɪ'teɪʃn] [ɒv; əv][ə; eɪ]

Lift	your	feet	from	the	bottom	and	strike	them	out	in	imitation	of	a
举起	你的	脚	从	这	底部	和	罢工	他们	出去	在	模仿	的	一个

[frɒg] .

frog	.
青蛙	.

抬起双脚，像青蛙一样向外踢。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] ['ɪnstənt] [ɔː(r)][ə; eɪ]['sekənd]['leɪtə(r)] , [θrəʊ] [jɔː(r); jə(r)] [ɑːmz] , [pɑːmz] ['aʊtwəd] ,

At	the	same	instant	or	a	second	later	,	throw	your	arms	,	palms	outward	,
在	这	相同的	立即的	或者	一个	第二	之后	,	扔	你的	武器	,	棕榈树	向外	,

在同一瞬间或稍晚一秒，双臂向外伸展，掌心朝外。

[frɒm; frəm][ðə; ði] [frʌnt] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [brest] , ['drɔːɪŋ] [ðem; ðəm][ɪn][ænd; ənd] ['straɪkɪŋ] [aʊt][æz; əz]

from	the	front	of	your	breast	,	drawing	them	in	and	striking	out	as
从	这	正面	的	你的	胸部	,	绘画	他们	在	和	引人注目	出去	作为

[bɪ'fɔː(r)] .

before	.
前	.

从胸部前方开始，将它们拉向内侧，然后像以前一样挥动。

[juː; jʊ] [wɪl] [feɪl][ə; eɪ] [gʊd] ['meni] [taɪmz] [bɪ'fɔː(r)][juː; jʊ] [lɜːn] [tuː; tə][swɪm] , [bʌt; bət][duː; də][nɒt] [gɪv]

You	will	fail	a	good	many	times	before	you	learn	to	swim	,	but	do	not	give
你	将要	失败	一个	好的	许多	时代	前	你	学习	到	游泳	,	但	做	不是	给

[ʌp] .

up	.
向上	.

在你学会游泳之前，你会失败很多次，但不要放弃。

[juː; jʊ] [wɪl] [pə'hæps] ['swɒləʊ] [sʌm; səm]['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd][ɪn] [spaɪt] [ɒv; əv][ɔːl][juː; jʊ][kæn; kən][duː; də]

You	will	perhaps	swallow	some	water	,	and	in	spite	of	all	you	can	do
你	将要	也许	吞	一些	水	,	和	在	尽管如此	的	全部	你	能	做

,

,
,

你或许会吞下一些水，而且尽管你竭尽全力，

[jɔː(r); jə(r)] [hed] [wɪl] [drɒp][mɔː(r)][ðæn; ðən][wʌns]['ʌndə(r)][ðə; ði] ['sɜːfɪs] ; [bʌt; bət] , [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [kiːp]

your	head	will	drop	more	than	once	under	the	surface	;	but	,	if	you	will	keep
你的	头	将要	降低	更多的	比	一次	在下面	这	表面	;	但	,	如果	你	将要	保持

['traɪɪŋ] , you51

trying	,	you51
尝试	,	you51

你的头会不止一次地沉入水面之下；但是，如果你坚持不懈，你终将成功。

[wɪl] [suːn] [faɪnd] [jɔː'self] ['eɪb(ə)l][tuː; tə] [meɪk] [tuː] , [θriː] [ɔː(r)][mɔː(r)] [streʊks] , [bɪ'fɔː(r)][juː; jʊ][sɪŋk] .

will	soon	find	yourself	able	to	make	two	,	three	or	more	strokes	,	before	you	sink	.
将要	很快	寻找	你自己	有能力的	到	制作	二	,	三	或者	更多的	笔画	,	前	你	下沉	.

你很快就会发现自己能在沉没前划出两三下甚至更多下水。

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['præktɪs] [wɪl] [kəm'pliːt] [jɔː(r); jə(r)] ['mɑːstəri] [ɒv; əv][ðə; ði] [ɑːt] .

A	little	practice	will	complete	your	mastery	of	the	art	.
一个	小的	实践	将要	完全的	你的	精通	的	这	艺术	.

稍加练习，你就能完全掌握这门技艺。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [tuː; tə][juːz] [helps] [æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] .

It	is	well	to	use	helps	at	the	beginning	.
它	是	出色地	到	使用	帮助	在	这	开始	.

一开始最好借助一些帮助。

[ə; eɪ] [frend] [meɪ] [həʊld][ʌp][jɔː(r); jə(r)] [tʃɪn] , [ɔː(r)][ə; eɪ] [laɪt] [fləʊt] [meɪ] [biː; bi] ['fɑːsənd] [bɪ'haɪnd]

A	friend	may	hold	up	your	chin	,	or	a	light	float	may	be	fastened	behind
一个	朋友	可能	抓住	向上	你的	下巴	,	或者	一个	光	漂浮	可能	是	系紧	在后面

[jɔː(r); jə(r)] ['ʃəʊldəz] .

your	shoulders	.
你的	肩膀	.

朋友可以托起你的下巴，或者在你的肩膀后面系上一个轻型浮标。

[ðə; ði] ['bɒdi] [ɒv; əv][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][ɪz] ['veri] ['lɪt(ə)l] ['hevɪə] [ðæn; ðən]['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd][ə; eɪ] [slaɪt]

The	body	of	a	person	is	very	little	heavier	than	water	,	and	a	slight
这	身体	的	一个	人	是	非常	小的	较重	比	水	,	和	一个	轻微

[ɪg'zɜːʃn] ,

exertion	,
用力	,

人的身体比水重不了多少，稍微用力，

['raɪtli] [daɪ'rɛktɪd] , [wɪl] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː] [ə'fləʊt] [fɔː(r); fə(r)] ['aʊəz] .

rightly	directed	,	will	keep	it	afloat	for	hours	.
没错	指导	,	将要	保持	它	漂浮	为了	小时	.

如果方向正确，可以使其漂浮数小时。

['fləʊtɪŋ] .

FLOATING	.
漂浮的	.

漂浮的。

[ðə; ði][məʊst][ɪm'pɔːt(ə)nt][step] , ['ɑːftə(r)] ['lɜːnɪŋ] [tuː; tə][swɪm] , [ɪz][tuː; tə] [lɜːn] [haʊ] [tuː; tə][fləʊt] . -

The	most	important	step	,	after	learning	to	swim	,	is	to	learn	how	to	float	.	52
这	最多	重要的	步	,	后	学习	到	游泳	,	是	到	学习	如何	到	漂浮	.	-

学会游泳之后，最重要的一步就是学会漂浮。52

[ə; eɪ]['skɪlf(ə)l] ['swɪmə(r)] [meɪ] [faɪnd][hɪm'self] [ˌoʊvər'teɪkən][baɪ][kræmp] [waɪl] [ɪn] [diːp] ['wɔːtə(r)] .

A	skillful	swimmer	may	find	himself	overtaken	by	cramp	while	in	deep	water	.
一个	熟练	游泳运动员	可能	寻找	他自己	被超越	经过	抽筋	尽管	在	深的	水	.

即使是游泳技术娴熟的人，在深水中也可能遭遇抽筋。

[hiː; hi][kæn; kən] [tɜːn] [ə'pɒn][hɪz; ɪz] [bæk] [ænd; ənd] [fləʊt] [ʌn'tɪl] [hiː; hi] [ri'kʌvə] [ɔː(r)][help] ['riːtʃɪz] [hɪm] .

He	can	turn	upon	his	back	and	float	until	he	recovers	or	help	reaches	him	.
他	能	转动	之上	他的	后退	和	漂浮	直到	他	恢复	或者	帮助	到达	他	.

他可以翻身仰面漂浮，直到恢复意识或有人前来救援。

[ɪn] [keɪs] [ɒv; əv] ['ʃɪprek] , [ɔː(r)] [weə(r)] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][ɪz] [fɔːst] [tuː; tə] [steɪ] [ə; eɪ] [lɒŋ] [taɪm][ɪn] ['wɔːtə(r)] ,

In	case	of	shipwreck	,	or	where	a	person	is	forced	to	stay	a	long	time	in	water	,
在	案件	的	海难	,	或者	在哪里	一个	人	是	强制	到	停留	一个	长的	时间	在	水	,

如果发生海难，或者一个人被迫长时间待在水中，

[hiː; hi][kæn; kən][rest][baɪ] ['fləʊtɪŋ] .

he	can	rest	by	floating	.
他	能	休息	经过	漂浮的	.

他可以通过漂浮来休息。

['teɪkɪŋ] [jɔː(r); jə(r)][pə'zɪʃ(ə)n][ɪn]['wɔːtə(r)] , [nəʊ]['haɪə(r)][ðæn; ðən][jɔː(r); jə(r)] [brest] [nɔː(r)] [ʃ'æləʊe] [ðæn; ðən][jɔː(r); jə(r)][weɪst] ,

Taking	your	position	in	water	,	no	higher	than	your	breast	nor	shallower	than	your	waist	,
采取	你的	位置	在	水	,	不	更高	比	你的	胸部	也不	较浅	比	你的	腰部	,

在水中，你的姿势既不能高于胸部，也不能低于腰部。

[juː; jʊ][laɪ] ['veri] ['dʒentli][ɒn][jɔː(r); jə(r)] [bæk] , [wɪð] [jɔː(r); jə(r)] [tʃest] ['elɪveɪtɪd] ,

you	lie	very	gently	on	your	back	,	with	your	chest	elevated	,
你	说谎	非常	轻轻地	在	你的	后退	,	和	你的	胸部	升高	,

你轻轻地仰卧，胸部抬高。

[jɔː(r); jə(r)][hændz][ɒn][jɔː(r); jə(r)] ['stʌmək] [ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] [fiːt] [ɪk'stendɪd] [ɪn][ə; eɪ] [streɪt] [laɪn] , [kləʊz][tuː; tə][ðə; ði] ['sɜːfɪs] .

your	hands	on	your	stomach	and	your	feet	extended	in	a	straight	line	,	close	to	the	surface	.
你的	双手	在	你的	胃	和	你的	脚	扩展	在	一个	直的	线	,	关闭	到	这	表面	.

双手放在腹部，双脚伸直，靠近水面。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə][swɪm][ɒn][jɔː(r); jə(r)] [bæk] ,

If	you	wish	to	swim	on	your	back	,
如果	你	希望	到	游泳	在	你的	后退	,

如果你想仰泳，

[juː; jʊ][hæv; həv]['əʊnli][tuː; tə] [drɔː] [ʌp][jɔː(r); jə(r)][legz][ænd; ənd][straɪk] [aʊt][æz; əz] [wen] ['swɪmɪŋ] [ɪn]

you	have	only	to	draw	up	your	legs	and	strike	out	as	when	swimming	in
你	有	仅有的	到	画	向上	你的	腿	和	罢工	出去	作为	什么时候	游泳	在

[ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl][pə'zɪʃ(ə)n] .

the	natural	position	.
这	自然的	位置	.

你只需收起双腿，像游泳时那样自然地向外划水即可。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][pɔː(r); pʊə(r)] ['meθəd] , [haʊ'evə(r)] , [æz; əz][juː; jʊ] ['kænɒt] [siː] [ɪn] [wɒt] [də'rekʃ(ə)n][juː; jʊ]

It	is	a	poor	method	,	however	,	as	you	cannot	see	in	what	direction	you
它	是	一个	贫穷的	方法	,	然而	,	作为	你	不能	看	在	什么	方向	你

[ɑː(r); ə(r)]['gəʊɪŋ] ,

are	going	,
是	去	,

然而，这是一种糟糕的方法，因为你无法看到自己前进的方向。

[ænd; ənd] [wɪl] [suːn] [ɪg'zɔːst] [jɔː(r); jə(r)] [streŋθ] . -

and	will	soon	exhaust	your	strength	.	53
和	将要	很快	排气	你的	力量	.	-

而且很快就会耗尽你的体力。53

['ɑːftə(r)] ['lɜːnɪŋ] [tuː; tə][swɪm] , [ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] ['meni] ['fænsɪf(ə)l] ['muːvmənts] [wɪtʃ] [kæn; kən][biː; bi]

After	learning	to	swim	,	there	are	many	fanciful	movements	which	can	be
后	学习	到	游泳	,	那里	是	许多	奇幻的	移动	哪个	能	是

['iːzəli] ['lɜːnɪd] .

easily	learned	.
容易地	学习	.

学会游泳之后，还可以轻松学会许多花哨的动作。

[ðeɪ] [hæv; həv][nəʊ]['speʃ(ə)l]['vælјuː] , [bʌt; bət] [ə'fɔːd] [ə'mjuːzmənt] [tuː; tə] [ðəʊz] [huː] [lʊk] [ɒn][ɔː(r)]

They	have	no	special	value	,	but	afford	amusement	to	those	who	look	on	or
他们	有	不	特别的	价值	,	但	买得起	娱乐	到	那些	WHO	看	在	或者

[ɪn'geɪdʒ][ɪn][ðem; ðəm] .

engage	in	them	.
从事	在	他们	.

它们本身并没有什么特殊价值，但能给观看或参与其中的人带来乐趣。

[juː; jʊ] ['kænɒt] [biː; bi] [tuː] ['keəf(ə)l] [waɪl] ['lɜːnɪŋ] [tuː; tə][swɪm] .

You	cannot	be	too	careful	while	learning	to	swim	.
你	不能	是	也	小心	尽管	学习	到	游泳	.

学习游泳时，再怎么小心也不为过。

[bɔɪz] [ɑː(r); ə(r)][æpt][tuː; tə][biː; bi] ['ventʃəsəm] [ænd; ənd] [θɪŋk] [ðeə(r)]['peərənts][ɑː(r); ə(r)] [tuː] ['tɪmɪd][ɒn]

Boys	are	apt	to	be	venturesome	and	think	their	parents	are	too	timid	on
男孩们	是	易于	到	是	冒险	和	思考	他们的	父母	是	也	胆小	在

[ðeə(r)] [ə'kaʊnt] .

their	account	.
他们的	帐户	.

男孩往往喜欢冒险，并因此认为父母过于胆怯。

[juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [ruːl] ['nevə(r)][tuː; tə][gəʊ]['ɪntuː]['wɔːtə(r)] [bɪ'jɒnd] [jɔː(r); jə(r)] [depθ] [ʌn'tɪl]

You	should	make	it	a	rule	never	to	go	into	water	beyond	your	depth	until
你	应该	制作	它	一个	规则	绝不	到	去	进入	水	超过	你的	深度	直到

[juː; jʊ][kæn; kən][swɪm] ['veri] [wel] .

you	can	swim	very	well	.
你	能	游泳	非常	出色地	.

你应该给自己定个规矩，在你能游得非常好之前，绝不要进入超过你游泳深度的水域。

[ɪf] [ðɪs] [ruːl] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['fɒləʊd] [ðə; ði]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] ['deθs] [frɒm; frəm] ['draʊnɪŋ] [wʊd] [biː; bi]
If **this** **rule** **should** **be** **followed** **the** **number** **of** **deaths** **from** **drowning** **would** **be**
如果 这 规则 应该 是 随后 这 数字 的 死亡人数 从 溺水 会 是
['greɪtli] ['les(ə)nd] .
greatly **lessened** **.**
非常 减少 .

如果这条规则得到遵守，溺水死亡人数将会大大减少。

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd] ['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜːl] [lɜːn] [tuː; tə] [swɪm] ?
Why **should** **every** **boy** **and** **girl** **learn** **to** **swim** **?**
为什么 应该 每一个 男生 和 女孩 学习 到 游泳 ?

为什么每个男孩女孩都应该学习游泳?

[gɪv] [də'rekʃ(ə)nz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][fɜːst]['les(ə)n][ɪn] ['swɪmɪŋ] .
Give **directions** **for** **the** **first** **lesson** **in** **swimming** **.**
给 方向 为了 这 第一的 课 在 游泳 .

请指导游泳课第一节课的安排。

[wɒt] [ɪz][ʃʊə(r)][tuː; tə] ['fɒləʊ] ?
What **is** **sure** **to** **follow** **?**
什么 是 当然 到 跟随 ?

接下来肯定会发生什么?

[wɒt] [helps] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] ?
What **helps** **may** **be** **used** **at** **the** **beginning** **?**
什么 帮助 可能 是 用过的 在 这 开始 ?

初期可以使用哪些辅助工具?

[ʃəʊ] [ðə; ði] [əd'vɑːntɪdʒ] [ɒv; əv] ['nəʊɪŋ] [haʊ] [tuː; tə] [fləʊt] [ɪn][ðə; ði]['wɔːtə(r)] .
Show **the** **advantage** **of** **knowing** **how** **to** **float** **in** **the** **water** **.**
展示 这 优势 的 会心 如何 到 漂浮 在 这 水 .

展示掌握水上漂浮技巧的优势。

[ʃəʊ] [haʊ] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [meɪ] [fləʊt] .
Show **how** **a** **person** **may** **float** **.**
展示 如何 一个 人 可能 漂浮 .

展示一个人如何漂浮起来。

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv]['fænsɪf(ə)l] ['muːvmənts] [ɪn][ðə; ði]['wɔːtə(r)] ?
What **is** **said** **of** **fanciful** **movements** **in** **the** **water** **?**
什么 是 说 的 奇幻的 移动 在 这 水 ?

水中奇特的动作是如何描述的?

[wɒt] [keə(r)][ʃʊd; ʃəd] [bɔɪz] ['eksəsaɪz] ? -
What **care** **should** **boys** **exercise** **?** **54**
什么 关心 应该 男孩们 锻炼 ? -

男孩应该注意哪些方面? 54

['tʃæptə(r)] [ɪks] .
CHAPTER **IX** **.**
章 第九章 .

第九章

[haʊ] [tuː; tə] [triːt] ['draʊnd] [p'ɜːsənz] .
HOW **TO** **TREAT** **DROWNED** **PERSONS** **.**
如何 到 对待 溺水 人 .

如何救治溺水者。

['meni] [p'ɜːsənz] [ɑː(r); ə(r)] ['draʊnd] ['evri] [mʌnθ] , [ænd; ənd]['ɔːlməʊst] ['evri] [deɪ] .
Many **persons** **are** **drowned** **every** **month** **,** **and** **almost** **every** **day** **.**
许多 人 是 溺水 每一个 月 , 和 几乎 每一个 天 .

每个月都有许多人溺水身亡，几乎每天都有。

['hʌndrədz] ['daʊtləs] [kʊd; kəd][bi:; bi] [seɪvd] [baɪ][ə; eɪ] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ðɪ][ɑ:t][ɒv; əv] ['swɪmɪŋ] ,

Hundreds	**doubtless**	**could**	**be**	**saved**	**by**	**a**	**knowledge**	**of**	**the**	**art**	**of**	**swimming**	**,**
数百	毫无疑问	可以	是	已保存	经过	一个	知识	的	这	艺术	的	游泳	,

毫无疑问，掌握游泳技巧可以拯救数百人的生命。

[waɪl] ['ʌðə(r)z][kʊd; kəd][hæv; həv] [bi:n] [rɪ'vaɪvd] , [hæd; həd][ðə; ðɪ]['prɒpə(r)] [mi:nz] [bi:n] [ju:st] .

while	**others**	**could**	**have**	**been**	**revived**	**,**	**had**	**the**	**proper**	**means**	**been**	**used**	**.**
尽管	其他的	可以	有	到过	复活	,	有	这	恰当的	方法	到过	用过的	.

如果采用正确的方法，其他一些生命本可以复活。

[wen] ['eni][wʌn] [bɪ'li:vz] [hi:; hi][ɪz] ['draʊnɪŋ] ,

When	**any**	**one**	**believes**	**he**	**is**	**drowning**	**,**
什么时候	任何	一	相信	他	是	溺水	,

当一个人觉得自己快要溺水时，

[hi:; hi] [bɪ'kʌmz] ['fræntɪk][ænd; ənd][hɪz; ɪz] [fɪəs] ['strʌglz] ['əʊnli]['heɪs(ə)n][hɪz; ɪz] [deθ] .

he	**becomes**	**frantic**	**and**	**his**	**fierce**	**struggles**	**only**	**hasten**	**his**	**death**	**.**
他	变成	疯狂的	和	他的	凶猛的	斗争	仅有的	趋	他的	死亡	.

他变得疯狂，他的激烈挣扎只会加速他的死亡。

[ɪf] [ə; eɪ] [frend] [swɪmz] [tu:; tə][hɪz; ɪz]['reskju:] ,

If	**a**	**friend**	**swims**	**to**	**his**	**rescue**	**,**
如果	一个	朋友	游泳	到	他的	救援	,

如果朋友游过去救他，

[ðeə(r)][ɪz]['deɪndʒə(r)] [ðæt] [hi:; hi] [wɪl] [θrəʊ] [hɪz; ɪz] [ɑ:mz] [ə'raʊnd] [hɪz; ɪz]['reskju:ə(r)][ænd; ənd] [kɔ:z]

there	**is**	**danger**	**that**	**he**	**will**	**throw**	**his**	**arms**	**around**	**his**	**rescuer**	**and**	**cause**
那里	是	危险	那	他	将要	扔	他的	武器	大约	他的	救援人员	和	原因

[bəuθ][tu:; tə] [draʊn] . -

both	**to**	**drown**	**.**	**55**
两个都	到	溺水	.	-

他有可能扑向救命恩人，导致两人溺水身亡。55

['gəʊɪŋ] [tu:; tə][ðə; ðɪ] ['reskju:] .

GOING	**TO**	**THE**	**RESCUE**	**.**
去	到	这	救援	.

去救援。

[ɪf] [ðə; ðɪ]['pɜ:s(ə)n][ɪn]['deɪndʒə(r)] [wɪl] [ki:p] [stɪl] , [wen] [hɪz; ɪz] [frend] ['si:zɪz] [hɪz; ɪz][heə(r)][ɔ:(r)][ɑ:m] ,

If	**the**	**person**	**in**	**danger**	**will**	**keep**	**still**	**,**	**when**	**his**	**friend**	**seizes**	**his**	**hair**	**or**	**arm**	**,**
如果	这	人	在	危险	将要	保持	仍然	,	什么时候	他的	朋友	逮捕	他的	头发	或者	手臂	,

如果遇险者保持静止，当他的朋友抓住他的头发或手臂时，

[hi:; hi][kæn; kən] ['redɪli] [bi:; bi]['teɪkən] [ə'ʃɔ:(r)] .

he	**can**	**readily**	**be**	**taken**	**ashore**	**.**
他	能	容易	是	已采取	岸上	.

他可以很容易地被带上岸。

[ɪf] [ə; eɪ] ['swɪmə(r)] [faindz][hɪz; ɪz] ['sɪŋkɪŋ] [frend] ['fræntɪk] ,

If	**a**	**swimmer**	**finds**	**his**	**sinking**	**friend**	**frantic**	**,**
如果	一个	游泳运动员	发现	他的	下沉	朋友	疯狂的	,

如果一名游泳者发现他正在下沉的朋友惊慌失措，

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] ['nesəsəri] [tu:; tə] [straɪk] [hɪm][ə; eɪ]['vaɪələnt] [bləʊ] [bɪ'twi:n] [ðə; ðɪ] [aɪz] [səʊ][æz; əz]

it	**may**	**be**	**necessary**	**to**	**strike**	**him**	**a**	**violent**	**blow**	**between**	**the**	**eyes**	**so**	**as**
它	可能	是	必要的	到	罢工	他	一个	暴力	吹	之间	这	眼睛	所以	作为

[tu:; tə] [stʌn] [hɪm][fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ] ['mɪnɪt] [ɔ:(r)] [tu:] . -

to	**stun**	**him**	**for**	**a**	**minute**	**or**	**two**	**.**	**56**
到	眩晕	他	为了	一个	分钟	或者	二	.	-

或许有必要猛击他的两眼之间，让他昏迷一两分钟。56

[ə; eɪ] ['draʊnɪŋ] ['pɜːs(ə)n]['dʒen(ə)rəli]['raɪzɪz] [twaɪs] [bɪ'fɔː(r)] ['sɪŋkɪŋ] [ðə; ðɪ][lɑːst] [taɪm] .

A	drowning	person	generally	rises	twice	before	sinking	the	last	time	.
一个	溺水	人	一般来说	上升	两次	前	下沉	这	最后的	时间	.

溺水者通常会在最后一次沉入水底前两次浮出水面。

[ðəʊz] [huː] [hæv; həv] [biːn] [ʌn'kɒnʃəs] [ten] , [ˌfɪf'tiːn] , ['twenti] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] ['sʌmtaɪmz]

Those	who	have	been	unconscious	ten	,	fifteen	,	twenty	minutes	and	sometimes
那些	WHO	有	到过	无意识	十	,	十五	,	二十	分钟	和	有时

[lɒŋgə(r)] ,

longer	,
更长	,

那些昏迷了十分钟、十五分钟、二十分钟甚至更长时间的人

[hæv; həv] [biːn] [rɪ'sʌsɪteɪtɪd] [ɔː(r)] [brɔːt] [bæk] [tuː; tə][laɪf] .

have	been	resuscitated	or	brought	back	to	life	.
有	到过	复苏	或者	带来	后退	到	生活	.

已被抢救过来或复活。

[wɒt] [ɪz] [dʌn] , ['ðeəfɔː(r)] , [mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] [wɪ'ðaʊt] [dɪ'leɪ] .

What	is	done	,	therefore	,	must	be	done	without	delay	.
什么	是	完毕	,	所以	,	必须	是	完毕	没有	延迟	.

因此，必须立即采取行动。

[ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ][biː; bi]['prez(ə)nt] [wen] [ə; eɪ] ['draʊnd] ['pɜːs(ə)n][ɪz]['teɪkən][frɒm; frəm][ðə; ðɪ]['wɔːtə(r)] ,

Should	you	be	present	when	a	drowned	person	is	taken	from	the	water	,
应该	你	是	展示	什么时候	一个	溺水	人	是	已采取	从	这	水	,

如果你在场看到溺水者被从水中打捞上来，

[juː; jʊ] [ɔːt] [tuː; tə] [nəʊ] [ɪg'zæktli] [wɒt] [tuː; tə][duː; də] .

you	ought	to	know	exactly	what	to	do	.
你	应该	到	知道	确切地	什么	到	做	.

你应该清楚地知道该怎么做。

[ɪf] ['eni][wʌn][kæn; kən][biː; bi] [speəd] [tuː; tə][gəʊ][fɔː(r); fə(r)][ðə; ðɪ]['dɒktə(r)] , [let][hɪm][rʌn] [wɪð] [ɔːl]

If	any	one	can	be	spared	to	go	for	the	doctor	,	let	him	run	with	all
如果	任何	一	能	是	幸存	到	去	为了	这	医生	,	让	他	跑步	和	全部

[spiːd] .

speed	.
速度	.

如果有人能抽出时间去见医生，就让他拼命跑。

[ðə; ðɪ] ['ɪnstənt] [ðə; ðɪ] ['bɒdi] [ɪz] [brɔːt] [tuː; tə][lænd] , [tɜːn] [ˌaɪ 'tiː][ə'pɒn][ðə; ðɪ] [feɪs] ,

The	instant	the	body	is	brought	to	land	,	turn	it	upon	the	face	,
这	立即的	这	身体	是	带来	到	土地	,	转动	它	之上	这	脸	,

尸体一上岸，就立刻将其翻过来，面朝下。

[wɪð] [ə; eɪ] [hɑːd] [rəʊl][ɒv; əv] ['kləʊðɪŋ] ['ʌndə(r)][ðə; ðɪ][pɪt][ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['stʌmək] .

with	a	hard	roll	of	clothing	under	the	pit	of	the	stomach	.
和	一个	难的	卷	的	衣服	在下面	这	坑	的	这	胃	.

腹部下方垫着一团硬邦邦的衣服。

[ðɪs] [rəʊl][kæn; kən][biː; bi] ['redɪli] [meɪd] [frɒm; frəm][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] ['kləʊðɪŋ] [ɔː(r)] [ðæt] [ɒv; əv]['ʌðə(r)z]

This	roll	can	be	readily	made	from	your	own	clothing	or	that	of	others
这	卷	能	是	容易	制成	从	你的	自己的	衣服	或者	那	的	其他的

[ɪf] ['prez(ə)nt] . -

if	present	.	57
如果	展示	.	-

这个卷可以用你自己的衣服，或者如果有其他人的衣服，也可以用别人的衣服轻松制作。57

[pʊt] [wʌn] [rɪst] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] ['ʌndə(r)] [hɪz; ɪz] ['fɔ:hed; 'fɒrɪd] [səʊ] [æz; əz] [tu:; tə] [ki:p] [hɪz; ɪz] [maʊθ]

Put	one	wrist	of	the	patient	under	his	forehead	so	as	to	keep	his	mouth
放	一	手腕	的	这	病人	在下面	他的	前额	所以	作为	到	保持	他的	嘴

[pf] [ðə; ði] [graʊnd] .

off	the	ground	.
离开	这	地面	.

将患者的一只手腕放在他的额头下方，使他的嘴巴不接触地面。

[ðen] , [wɪð] [jɔ:(r); jə(r)] [hændz] [wel] [spred] [ə'pɒn] [ðə; ði] ['peɪʃənts] [bæk] , [ə'bʌv] [ðə; ði] [rəʊl] [ɒv; əv]

Then	,	with	your	hands	well	spread	upon	the	patient's	back	,	above	the	roll	of
然后	,	和	你的	双手	出色地	传播	之上	这	患者	后退	,	多于	这	卷	的

['kləʊðɪŋ] ,

clothing	,
衣服	,

然后，双手摊开放在病人背部，在卷起的衣物上方，

[pres] [daʊn] [wɪð] [ðə; ði] [həʊl] [weɪt] [ɒv; əv] [jɔ:(r); jə(r)] ['bɒdi] , ['pʊʃɪŋ] ['fɔ:wəd] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm]

press	down	with	the	whole	weight	of	your	body	,	pushing	forward	at	the	same
按	向下	和	这	所有的	重量	的	你的	身体	,	推动	向前	在	这	相同的

[taɪm] .

time	.
时间	.

用全身的重量向下压，同时向前推。

[rɪ'pi:t] [ðɪs] [tu:] [ɔ:(r)] [θri:] [taɪmz] , [wɪð] ['kwɪknəs] [ænd; ənd] ['vɪgə(r)] .

Repeat	this	two	or	three	times	,	with	quickness	and	vigor	.
重复	这	二	或者	三	时代	,	和	速度	和	活力	.

快速有力地重复两到三次。

The58

The58

The58

['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['mu:vmənt] [ɪz] [tu:; tə] [fɔ:s] [ðə; ði] ['wɔ:tə(r)] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [lʌŋz] ,

object	of	the	movement	is	to	force	the	water	from	the	lungs	,
目的	的	这	移动	是	到	力量	这	水	从	这	肺	,

该动作的目的是将肺部的水分排出。

[ænd; ənd] [ˌaɪ 'ti:] [mʌst; məst] ['ɒkjupaɪ] ['veri] ['lɪt(ə)l] [taɪm] , [fɔ:(r); fə(r)] [ðeə(r)] [ɪz] [nʌn] [tu:; tə] [θrəʊ] [ə'weɪ] .

and	it	must	occupy	very	little	time	,	for	there	is	none	to	throw	away	.
和	它	必须	占据	非常	小的	时间	,	为了	那里	是	没有任何	到	扔	离开	.

而且它肯定不会占用太多时间，因为根本没有时间可以浪费。

['hævɪŋ] [fri:d] [ðə; ði] [lʌŋz] [səʊ] [fɑ:(r)] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] [frɒm; frəm] ['wɔ:tə(r)] , [tɜ:n] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] [ɒn]

Having	freed	the	lungs	so	far	as	possible	from	water	,	turn	the	patient	on
拥有	自由	这	肺	所以	远的	作为	可能的	从	水	,	转动	这	病人	在

[hɪz; ɪz] [bæk] ,

his	back	,
他的	后退	,

尽可能地将肺部积水排出后，让病人仰卧。

[feɪs] ['ʌpwəd] , [wɪð] [ðə; ði] [hɑ:d] [rəʊl] [ɒv; əv] ['kləʊðɪŋ] [bɪ'ni:θ] [hɪz; ɪz] [bæk] .

face	upward	,	with	the	hard	roll	of	clothing	beneath	his	back	.
脸	向上	,	和	这	难的	卷	的	衣服	下面	他的	后退	.

脸朝上，硬邦邦的衣服卷在背后。

[bend][ðə; ði] [hed] ['bækwəd] [ænd; ənd] ['daʊnwəd] , [səʊ][ðæt][ðə; ði] [θrəʊt] [ɪz] [stretʃt] [tuː; tə][ðə; ði]

Bend	**the**	**head**	**backward**	**and**	**downward**	**,**	**so**	**that**	**the**	**throat**	**is**	**stretched**	**to**	**the**
弯曲	这	头	落后	和	向下	,	所以	那	这	喉	是	拉伸	到	这

['ʌtməʊst] .

utmost	**.**
极致	.

将头部向后向下弯曲，使喉咙达到最大程度的伸展。

[pleɪs] [hɪz; ɪz][hændz][ɒn][tɒp][ɒv; əv][hɪz; ɪz] [hed] , [ænd; ənd] , [ɪf] there59

Place	**his**	**hands**	**on**	**top**	**of**	**his**	**head**	**,**	**and**	**,**	**if**	**there59**
地方	他的	双手	在	顶部	的	他的	头	,	和	,	如果	there59

将他的双手放在头顶，如果59

[biː; bi]['eni][wʌn] ['stændɪŋ] [nɪə(r)] , [let][hɪm][taɪ][ðə; ði] [rɪsts] [wɪð] [ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l][twɪst][ɒv; əv][ðə; ði]

be	**any**	**one**	**standing**	**near**	**,**	**let**	**him**	**tie**	**the**	**wrists**	**with**	**a**	**single**	**twist**	**of**	**the**
是	任何	一	常设	靠近	,	让	他	领带	这	手腕	和	一个	单身的	捻	的	这

['hæŋkətʃɪf] .

handkerchief	**.**
手帕	.

让附近的任何人用手帕轻轻一拧，就能把手腕绑起来。

[ɔːl][ðə; ði] ['kləʊðɪŋ] [mʌst; məst][biː; bi] ['ɪnstəntli] [strɪpt] [ɒf] [tuː; tə][ðə; ði][weɪst] .

All	**the**	**clothing**	**must**	**be**	**instantly**	**stripped**	**off**	**to**	**the**	**waist**	**.**
全部	这	衣服	必须	是	即刻	脱衣舞	离开	到	这	腰部	.

必须立即脱掉上半身的所有衣物。

[niːl] [ə'straɪd][ðə; ði] ['peɪʃənts] [hɪps] ;

Kneel	**astride**	**the**	**patient's**	**hips**	**;**
下跪	跨骑	这	患者	臀部	;

跪在病人臀部两侧；

[grɑːsp][ðə; ði] [frʌnt] [pɑːt][ɒv; əv][ðə; ði] [tʃest] [ɒn][bəuθ][saɪdz][ɒv; əv][ðə; ði][pɪt][ɒv; əv][ðə; ði] ['stʌmək] ,

grasp	**the**	**front**	**part**	**of**	**the**	**chest**	**on**	**both**	**sides**	**of**	**the**	**pit**	**of**	**the**	**stomach**	**,**
抓牢	这	正面	部分	的	这	胸部	在	两个都	侧面	的	这	坑	的	这	胃	,

双手抓住胸前腹部两侧，也就是胃窝的位置，

[jɔː(r); jə(r)] [θʌmz] ['pɔɪntɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['peɪʃənts] [tʃɪn] [ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] ['fɪŋgəz] ['fɪtɪŋ] ['ɪntuː]

your	**thumbs**	**pointing**	**to**	**the**	**patient's**	**chin**	**and**	**your**	**fingers**	**fitting**	**into**
你的	拇指	指向	到	这	患者	下巴	和	你的	手指	配件	进入

[ðə; ði] [gruːvz] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [ʃɔːt] [rɪbz] .

the	**grooves**	**between**	**the**	**short**	**ribs**	**.**
这	凹槽	之间	这	短的	肋骨	.

你的拇指指向病人的下巴，你的手指插入短肋骨之间的凹槽中。

[breɪs] [jɔː(r); jə(r)] ['elbəʊz] ['fɜːmli] , ['meɪkɪŋ] [ðem; ðəm]['rɪdʒɪd] [wɪð] [jɔː(r); jə(r)][saɪdz][ænd; ənd][hɪps] ,

Brace	**your**	**elbows**	**firmly**	**,**	**making**	**them**	**rigid**	**with**	**your**	**sides**	**and**	**hips**	**,**
支撑	你的	肘部	牢牢	,	制作	他们	死板的	和	你的	侧面	和	臀部	,

用力支撑住双肘，使它们与身体两侧和臀部保持稳定。

[waɪl] [jɔː(r); jə(r)] [niːz] [sɜːv] [æz; əz][ə; eɪ]['pɪvət] .

while	**your**	**knees**	**serve**	**as**	**a**	**pivot**	**.**
尽管	你的	膝盖	服务	作为	一个	枢	.

膝盖起到支点的作用。

[pres] [ðə; ði][saɪdz][ɒv; əv][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt]['fɜːmli] [tə'geðə(r)] ,

Press	**the**	**sides**	**of**	**the**	**patient**	**firmly**	**together**	**,**
按	这	侧面	的	这	病人	牢牢	一起	,

将患者两侧紧紧压在一起，

['θrəʊɪŋ] [jɔː'self] ['sləʊli] ['fɔːwəd] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['sekənd][ɔː(r)] [tuː] [ʌn'tɪl][jɔː(r); jə(r)] [feɪs] ['ɔːlməʊst]
throwing **yourself** **slowly** **forward** **for** **a** **second** **or** **two** **until** **your** **face** **almost**
投掷 你自己 缓慢地 向前 为了 一个 第二 或者 二 直到 你的 脸 几乎
['tʌtʃɪz] [hɪz; ɪz][ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] [həʊl] [weɪt] ['presɪz] [ə'pɒn] his60
touches **his** **and** **your** **whole** **weight** **presses** **upon** **his60**
触摸 他的 和 你的 所有的 重量 出版社 之上 his60

你缓缓向前扑去一两秒钟，直到你的脸几乎碰到他的脸，你的全部重量都压在他的身上。60

[tʃest] .
chest **.**
胸部 .

胸部。

[end] [ðɪs] ['preʃə(r)] [wɪð] [ə; eɪ]['sʌd(ə)n] [ʃɔːt] [pʊʃ] , [wɪtʃ] [wɪl] [send][juː; jʊ] [bæk] [tuː; tə][ðə; ði]
End **this** **pressure** **with** **a** **sudden** **short** **push** **,** **which** **will** **send** **you** **back** **to** **the**
结尾 这 压力 和 一个 突然 短的 推 , 哪个 将要 发送 你 后退 到 这
['niːlɪŋ] ['pɒstʃə(r)] .
kneeling **posture** **.**
跪着 姿势 .

用一个突然的短促推力来结束这种压力，这将使你回到跪姿。

[stɒp][fɔː(r); fə(r)] [tuː] [ɔː(r)] [θriː] ['sekəndz; sɪ'kɒndz] , [səʊ][æz; əz][tuː; tə] [ə'laʊ] [ðə; ði][rɪbz][tuː; tə] [sprɪŋ]
Stop **for** **two** **or** **three** **seconds** **,** **so** **as** **to** **allow** **the** **ribs** **to** **spring**
停止 为了 二 或者 三 秒 , 所以 作为 到 允许 这 肋骨 到 春天
[bæk] ['ɪntuː][pə'zɪʃ(ə)n] .
back **into** **position** **.**
后退 进入 位置 .

停顿两三秒钟，让肋骨弹回原位。

[ðen] [rɪ'piːt] [ðɪs] ['beləʊz] - ['bləʊɪŋ] ['muːvmənt] [æz; əz][bɪ'fɔː(r)] ,
Then **repeat** **this** **bellows** **-** **blowing** **movement** **as** **before** **,**
然后 重复 这 风箱 - 吹 移动 作为 前 ,

然后像之前一样重复这个吹风箱的动作，

['grædʒuəli] [ɪn'kriːsɪŋ] [ðə; ði] [reɪt] [frɒm; frəm]['sev(ə)n][tuː; tə][ten] [taɪmz] [ə; eɪ] ['mɪnɪt] .
gradually **increasing** **the** **rate** **from** **seven** **to** **ten** **times** **a** **minute** **.**
逐步地 增加 这 速度 从 七 到 十 时代 一个 分钟 .

逐渐将频率从每分钟 7 次增加到 10 次。

[wɒtʃ] ['kləʊsli] , [ænd; ənd] [ɪf] [juː; jʊ] [dɪ'tekt] [ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl][gɑːsp] , [duː; də][nɒt] [ˌɪntə'rʌpt] [ˌaɪ 'tiː] ,
Watch **closely** **,** **and** **if** **you** **detect** **a** **natural** **gasp** **,** **do** **not** **interrupt** **it** **,**
手表 密切 , 和 如果 你 探测 一个 自然的 喘气 , 做 不是 打断 它 ,

仔细观察，如果发现有人自然地倒吸一口气，不要打断他。

[bʌt; bət][æz; əz][ðə; ði][rɪbz][sɪŋk] , ['dʒentli] [pres] [ðem; ðəm][ænd; ənd] ['diːpən] [ðə; ði][gɑːsp]['ɪntuː][ə; eɪ]
but **as** **the** **ribs** **sink** **,** **gently** **press** **them** **and** **deepen** **the** **gasp** **into** **a**
但 作为 这 肋骨 下沉 , 轻轻地 按 他们 和 深化 这 喘气 进入 一个
[lɒŋ] [breθ] .
long **breath** **.**
长的 气息 .

但随着肋骨下沉，轻轻按压它们，加深喘息，变成深呼吸。

[kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [gɪv] [ðɪs] [help] , [ʌn'tɪl][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] ['briːðɪŋ] [ɪz] ['fʊli] [ri'zjuːmd] ,
Continue **to** **give** **this** **help** **,** **until** **the** **natural** **breathing** **is** **fully** **resumed** **,**
继续 到 给 这 帮助 , 直到 这 自然的 呼吸 是 完全 恢复 ,

继续给予这种帮助，直到呼吸完全恢复正常为止。

[bʌt; bət][duː; də][nɒt] [siːs] [jɔː(r); jə(r)] ['efəts] [fɔː(r); fə(r)] ['fʊli] [æn; ən]['aʊə(r)][ɔː(r)][lɒŋgə(r)] .
but **do** **not** **cease** **your** **efforts** **for** **fully** **an** **hour** **or** **longer** **.**
但 做 不是 停止 你的 努力 为了 完全 一个 小时 或者 更长 .

但不要停止努力长达一个小时或更长时间。

[əˈvɔɪd] [ɪmˈpeɪʃ(ə)nt] [ˈvɜːtɪk(ə)l] [puʃiz] ; [ðə; ði] [fɔːs] [mʌst; məst] [biː; bi] [ˈʌpwəd] [ænd; ənd] [ˈɪnwəd] .

Avoid	**impatient**	**vertical**	**pushes**	**;**	**the**	**force**	**must**	**be**	**upward**	**and**	**inward**	**.**
避免	不耐烦	垂直的	推动	;	这	力量	必须	是	向上	和	向内	.

避免急躁地垂直推压；力必须向上向内。

[ɪf] a61

If	**a61**
如果	a61

如果 a61

[ˈsekənd] [ˈpɜːs(ə)n] [ɪz] [ˈprez(ə)nt] ,

second	**person**	**is**	**present**	**,**
第二	人	是	展示	,

第二人称在场，

[hiː; hi] [ʃʊd; ʃəd] [pʊl] [ðə; ði] [end] [ɒv; əv] [ðə; ði] [tʌŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [ˈpeɪʃ(ə)nt] [aʊt] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [ˈkɔːnə(r)]

he	**should**	**pull**	**the**	**end**	**of**	**the**	**tongue**	**of**	**the**	**patient**	**out**	**of**	**a**	**corner**
他	应该	拉	这	结尾	的	这	舌头	的	这	病人	出去	的	一个	角落

[ɒv; əv] [hɪz; ɪz] [maʊθ] [ænd; ənd] [həʊld] [ˌaɪ ˈtiː] [ðeə(r)] ,

of	**his**	**mouth**	**and**	**hold**	**it**	**there**	**,**
的	他的	嘴	和	抓住	它	那里	,

他应该将病人的舌尖从嘴角拉出来并保持在那里。

[ˈjuːzɪŋ] [hɪz; ɪz] [ˈhæŋkətʃɪf] [ɔː(r)] [piːs] [ɒv; əv] [ˈkɒtn] [ræg] .

using	**his**	**handkerchief**	**or**	**piece**	**of**	**cotton**	**rag**	**.**
使用	他的	手帕	或者	片	的	棉布	抹布	.

他用手帕或棉布块擦拭。

[ðɪs] [helps] [tuː; tə] [gɪv] [ðə; ði] [eə(r)] [friː] [ˈpæsɪdʒ] [tuː; tə] [ænd; ənd] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [lʌŋz] .

This	**helps**	**to**	**give**	**the**	**air**	**free**	**passage**	**to**	**and**	**from**	**the**	**lungs**	**.**
这	帮助	到	给	这	空气	自由的	通道	到	和	从	这	肺	.

这有助于保证空气能够自由地进出肺部。

[wɒt] [ˈkɔːzɪz] [ə; eɪ] [greɪt] [ˈmeni] [ˈdeθs] [frɒm; frəm] [ˈdraʊnɪŋ] ?

What	**causes**	**a**	**great**	**many**	**deaths**	**from**	**drowning**	**?**
什么	原因	一个	伟大的	许多	死亡人数	从	溺水	?

造成大量溺水死亡的原因是什么?

[haʊ] [dʌz] [ə; eɪ] [ˈpɜːs(ə)n] [ækt] [wen] [hiː; hi] [bɪˈliːvz] [hiː; hi] [ɪz] [ˈdraʊnɪŋ] ?

How	**does**	**a**	**person**	**act**	**when**	**he**	**believes**	**he**	**is**	**drowning**	**?**
如何	做	一个	人	行为	什么时候	他	相信	他	是	溺水	?

当一个人认为自己快要溺水时，他会怎么做?

[wɒt] [ɪz] [hiː; hi] [ˈlaɪkli] [tuː; tə] [duː; də] [ɪf] [ə; eɪ] [frend] [swɪmz] [tuː; tə] [hɪz; ɪz] [ˈreskjuː] ?

What	**is**	**he**	**likely**	**to**	**do**	**if**	**a**	**friend**	**swims**	**to**	**his**	**rescue**	**?**
什么	是	他	可能	到	做	如果	一个	朋友	游泳	到	他的	救援	?

如果朋友游过来救他，他可能会怎么做?

[wɒt] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [ɪf] [ðə; ði] [ˈdraʊnɪŋ] [ˈpɜːs(ə)n] [kiːps] [stɪl] ?

What	**may**	**be**	**done**	**if**	**the**	**drowning**	**person**	**keeps**	**still**	**?**
什么	可能	是	完毕	如果	这	溺水	人	保持	仍然	?

如果溺水者一动不动，该怎么办?

[wɒt] , [ɪf] [hiː; hi] [bɪˈkʌmz] [ˈfrentɪk] ?

What	**,**	**if**	**he**	**becomes**	**frantic**	**?**
什么	, 如果		他	变成	疯狂的	?

如果他变得惊慌失措怎么办?

[haʊ] [ˈɒf(ə)n] [dʌz] [ə; eɪ] [ˈdraʊnɪŋ] [ˈpɜːs(ə)n] [ˈdʒen(ə)rəli] [raɪz] ?

How	**often**	**does**	**a**	**drowning**	**person**	**generally**	**rise**	**?**
如何	经常	做	一个	溺水	人	一般来说	上升	?

溺水者一般会浮出水面多少次?

[haʊ] [lɒŋ] ['ɑːftə(r)] ['draʊnɪŋ] [hæz; həz][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [biːn] [rɪ'sʌsɪteɪtɪd] [ɔː(r)] [brɔːt] [bæk] [tuː; tə][laɪf]
How **long** **after** **drowning** **has** **a** **person** **been** **resuscitated** **or** **brought** **back** **to** **life**
如何 长的 后 溺水 有 一个 人 到过 复苏 或者 带来 后退 到 生活
?
?
?

溺水者被救活或复苏需要多长时间?

[wɒt] [ə'baʊt][ðə; ði]['dɒktə(r)] ?
What **about** **the** **doctor** **?**
什么 关于 这 医生 ?

医生呢?

[naʊ] ,
Now **,**
现在 ,

现在,

[dɪ'skraɪb] ['veri] ['keəfəli] [ðə; ði][fɜːst] [step] [tuː; tə][biː; bi]['teɪkən][ðə; ði]['ɪnstənt][ə; eɪ] ['draʊnd] ['pɜːs(ə)n][ɪz]
describe **very** **carefully** **the** **first** **step** **to** **be** **taken** **the** **instant** **a** **drowned** **person** **is**
描述 非常 小心 这 第一的 步 到 是 已采取 这 立即的 一个 溺水 人 是
[brɔːt] [tuː; tə][lænd] .
brought **to** **land** **.**
带来 到 土地 .

详细描述溺水者被救上岸后立即应采取的第一步措施。

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wɪð] [hɪz; ɪz] [rɪst] ?
What **should** **be** **done** **with** **his** **wrist** **?**
什么 应该 是 完毕 和 他的 手腕 ?

他的手腕应该怎么办?

[wɒt] [nekst][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] ?
What **next** **should** **be** **done** **?**
什么 下一个 应该 是 完毕 ?

接下来应该做什么?

[ɪn] [wɒt] ['mænə(r)][ænd; ənd] [haʊ] ['ɒf(ə)n][ʃʊd; ʃəd] [ðɪs] [biː; bi] [dʌn] ?
In **what** **manner** **and** **how** **often** **should** **this** **be** **done** **?**
在 什么 方式 和 如何 经常 应该 这 是 完毕 ?

应该以何种方式以及多久进行一次?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt][ɒv; əv][ðə; ði] ['muːvmənt] ?
What **is** **the** **object** **of** **the** **movement** **?**
什么 是 这 目的 的 这 移动 ?

这场运动的目标是什么?

['ɑːftə(r)] ['friːɪŋ] [ðə; ði] [lʌŋz] , [səʊ][fɑː(r)][æz; əz]['pɒsəb(ə)l] , [frɒm; frəm]['wɔːtə(r)] , [wɒt] [ɪz][ðə; ði][nekst]
After **freeing** **the** **lungs** **,** **so** **far** **as** **possible** **,** **from** **water** **,** **what** **is** **the** **next**
后 释放 这 肺 , 所以 远的 作为 可能的 , 从 水 , 什么 是 这 下一个
[step] ?
step **?**
步 ?

在尽可能地将肺部水分排出后,下一步是什么?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wɪð] [hɪz; ɪz][hændz] ?
What **should** **be** **done** **with** **his** **hands** **?**
什么 应该 是 完毕 和 他的 双手 ?

他的双手应该怎么办?

[wɒt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['peɪʃənts] ['kləʊðɪŋ] ?
What **of** **the** **patient's** **clothing** **?**
什么 的 这 患者 衣服 ?

病人的衣着呢?

[wɒt] [nekst][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] ?
What next should be done ?
什么 下一个 应该 是 完毕 ?

接下来应该做什么?

['hævɪŋ] [pleɪst] [jɔː'self] [ə'straɪd][ðə; ði] ['peɪʃənts] [hɪps] , [dɪ'skraɪb] [wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [nekst] .
Having placed yourself astride the patient's hips , describe what should be done next .
拥有 放置 你自己 跨骑 这 患者 臀部 , 描述 什么 应该 是 完毕 下一个 .

跨坐在病人臀部后，描述一下接下来应该做什么。

[wɒt] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði][nekst] [steps] ?
What are the next steps ?
什么 是 这 下一个 步骤 ?

下一步是什么?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [ɪf] [ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl][gɑːsp][ɪz] [dɪ'tektɪd] ?
What should be done if a natural gasp is detected ?
什么 应该 是 完毕 如果 一个 自然的 喘气 是 检测到 ?

如果检测到自然喘息，应该怎么办?

[haʊ] [lɒŋ] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [kən'tɪnjuː] [jɔː(r); jə(r)] ['efəts] [tuː; tə] [rɪ'stɔː(r)] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][tuː; tə][laɪf] ?
How long should you continue your efforts to restore the patient to life ?
如何 长的 应该 你 继续 你的 努力 到 恢复 这 病人 到 生活 ?

你应该持续努力多久才能使病人恢复生命?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] ?
What should be avoided ?
什么 应该 是 避免 ?

应该避免什么?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [baɪ][ə; eɪ][spek'teɪtə(r)] , [ɪf] [ðeə(r)][biː; bi][wʌn] ?
What should be done by a spectator , if there be one ?
什么 应该 是 完毕 经过 一个 旁观者 , 如果 那里 是 一 ?

如果有旁观者，他应该怎么做?

[naʊ] [tel] [ˌem 'iː] [prɪ'saɪsli] [wɒt] [tuː; tə][duː; də][frɒm; frəm][ðə; ði]['məʊmənt][ə; eɪ] ['draʊnd] ['pɜːs(ə)n][ɪz]
Now tell me precisely what to do from the moment a drowned person is
现在 告诉 我 恰恰 什么 到 做 从 这 片刻 一个 溺水 人 是
['teɪkən][aʊt][ɒv; əv][ðə; ði]['wɔːtə(r)][ʌn'tɪl][hiː; hi][ɪz] [rɪ'sʌsɪteɪtɪd] [ɔː(r)][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pruːvn; 'prəʊvn][hiː; hi][ɪz]
taken out of the water until he is resuscitated or it is proven he is
已采取 出去 的 这 水 直到 他 是 复苏 或者 它 是 已证实 他 是
[bɪ'jɒnd] [help] .
beyond help .
超过 帮助 .

现在请告诉我，从溺水者被救出水面到他被复苏或被证实无力回天，应该具体采取哪些措施。

([ðə; ði] ['tiːtʃə(r)] [mʌst; məst][ɪn'sɪst][ɒn][æn; ən]['ɑːnsə(r)] , [kə'rekt] [ɪn] ['evri] [pə'tɪkjələ(r)] ,
(The teacher must insist on an answer , correct in every particular ,
(这 老师 必须 坚持 在 一个 回答 , 正确的 在 每一个 特别的 ,

（老师必须坚持要求答案，而且答案必须完全正确，

[fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['evɪdənt] [ðæt] [ən'les] [hiː; hi] [nəʊz] ['evri] [step] , [ðə; ði]['pjuːpəlz] ['nɒlɪdʒ] [ɪz]
for it is evident that unless he knows every step , the pupil's knowledge is
为了 它 是 明显 那 除非 他 知道 每一个 步 , 这 学生们的 知识 是
['juːsləs] .) -
useless .) 62
无用 .) -

因为很明显，除非学生了解每一个步骤，否则他的知识是无用的。）62

['tʃæptə(r)] [eks]
CHAPTER X
章 X

第十章

[ə'nʌðə(r)] ['meθəd] [ɒv; əv] ['tri:tmənt] [ɪn] [keɪsɪz] [ɒv; əv][æs'fɪksiə; əs'fɪksiə][frɒm; frəm] ['draʊnɪŋ] ,

ANOTHER	METHOD	OF	TREATMENT	IN	CASES	OF	ASPHYXIA	FROM	DROWNING	,
其他	方法	的	治疗	在	案例	的	窒息	从	溺水	,

['klɒrəfɔ:m] , [kəʊl] - [gæs] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

CHLOROFORM	,	COAL	-	GAS	,	ETC	.
氯仿	,	煤炭	-	气体	,	ETC	.

另一种治疗溺水、氯仿、煤气等窒息的方法。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['meθəd] [ɪz] [ˌrekə'mendɪd] [baɪ] ['mɑ:ʃl] [hɔ:l] , [ə; eɪ] ['veri] [haɪ] [ɔ:'θɒrəti] [ɒn][ɔ:l]

The	following	method	is	recommended	by	Marshall	Hall	,	a	very	high	authority	on	all
这	下列的	方法	是	受到推崇的	经过	马歇尔	大厅	,	一个	非常	高的	权威	在	全部

[sʌtʃ] ['kwestʃənz] :

such	questions	:
这样的	问题	:

以下方法由马歇尔·霍尔推荐，他是此类问题的权威专家：

“ [tri:t] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] ['ɪnstəntli] [ɒn][ðə; ði][spɒt] , [ɪn][ðə; ði]['əʊpən][eə(r)] , ['fri:li] [ɪk'spəʊzɪŋ][ðə; ði] [feɪs]

“ Treat	the	patient	instantly	on	the	spot	,	in	the	open	air	,	freely	exposing	the	face
“ 对待	这	病人	即刻	在	这	点	,	在	这	打开	空气	,	自由	暴露	这	脸

,

,

,

“立即在露天环境下，对患者进行现场治疗，使面部完全暴露在外。”

[nek] , [ænd; ənd] [tʃest] [tu:; tə][ðə; ði] [bri:z] [ɪk'sept] [ɪn] ['veri] [kəʊld] ['weðə(r)] .

neck	,	and	chest	to	the	breeze	except	in	very	cold	weather	.
脖子	,	和	胸部	到	这	微风	除了	在	非常	寒冷的	天气	.

除了极寒天气外，脖子和胸部都会迎风而立。

“ [ɪn]['ɔ:də(r)][tu:; tə][klɪə(r)][ðə; ði] [θrəʊt] , [pleɪs] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt]['dʒentli][ɒn][ðə; ði] [feɪs] ,

“ In	order	to	clear	the	throat	,	place	the	patient	gently	on	the	face	,
“ 在	命令	到	清除	这	喉	,	地方	这	病人	轻轻地	在	这	脸	,

“为了清嗓，轻轻地将病人脸朝下放好，

[wɪð] [wʌn] [rɪst] ['ʌndə(r)][ðə; ði]['fɔ:hed; 'fɒrɪd] , [ðæt] [ɔ:l]['flu:ɪd] , [ænd; ənd] the63

with	one	wrist	under	the	forehead	,	that	all	fluid	,	and	the63
和	一	手腕	在下面	这	前额	,	那	全部	体液	,	和	the63

一只手腕放在额头下方，所有液体都流了出来，还有63

[tʌŋ] [ɪt'self] , [meɪ] [fɔ:l] ['fɔ:wəd] , [ænd; ənd] [li:v] [ðə; ði] ['entrəns] ['ɪntu:][ðə; ði]['wɪndpaɪp] [fri:] .

tongue	itself	,	may	fall	forward	,	and	leave	the	entrance	into	the	windpipe	free	.
舌头	本身	,	可能	落下	向前	,	和	离开	这	入口	进入	这	气管	自由的	.

舌头本身可能会向前垂下，使气管入口畅通无阻。

“ [tu:; tə] [ɪk'saɪt] [ˌrespə'reɪʃ(ə)n] , [tɜ:n] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] ['slaɪtli] [ɒn][hɪz; ɪz][saɪd] ,

“ To	excite	respiration	,	turn	the	patient	slightly	on	his	side	,
“ 到	激发	呼吸	,	转动	这	病人	轻微地	在	他的	边	,

“为了刺激呼吸，将病人稍微侧卧，

[ænd; ənd] [ə'plaɪ] [sʌm; səm] ['ɪrɪteɪtɪŋ] [ɔ:(r)] ['stɪmjuleɪtɪŋ] ['eɪdʒənt][tu:; tə][ðə; ði]['nɒstrəlz] , [sʌtʃ] [æz; əz]

and	apply	some	irritating	or	stimulating	agent	to	the	nostrils	,	such	as
和	申请	一些	令人恼火的	或者	刺激性的	代理人	到	这	鼻孔	,	这样的	作为

['hɑ:tshɔ:n] .

hartshorn	.
鹿角	.

并在鼻孔内涂抹一些刺激性或兴奋性物质，例如鹿角粉。

“ [meɪk] [ðə; ði] [feɪs] [wɔ:m] [baɪ] [brɪsk] ['frɪkʃ(ə)n] : [ðen] [dæʃ] [kəʊld]['wɔ:tə(r)][ə'pɒn][ˌaɪ 'ti:] .

“ Make	the	face	warm	by	brisk	friction	:	then	dash	cold	water	upon	it	.
“ 制作	这	脸	温暖的	经过	轻快	摩擦	:	然后	短跑	寒冷的	水	之上	它	.

“用力摩擦使脸部变暖；然后用冷水泼脸。”

“ [ɪf] [nɒt] [sək'sesf(ə)l] , [luːz] [nəʊ] [taɪm] ; [bʌt; bət] , [tuː; tə] ['ɪmɪteɪt] [ˌrespə'reɪʃ(ə)n] , [pleɪs] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt]

“	If	not	successful	,	lose	no	time	;	but	,	to	imitate	respiration	,	place	the	patient
“	如果	不是	成功的	,	失去	不	时间	;	但	,	到	模拟	呼吸	,	地方	这	病人

[ɒn] [hɪz; ɪz] [feɪs] ,

on	his	face	,
在	他的	脸	,

“如果不成功，不要浪费时间；但是，为了模仿呼吸，让病人面朝下趴着，

[ænd; ənd] [tɜːn] [ðə; ði] ['bɒdi] ['dʒentli] , [bʌt; bət] [kəm'pliːtli] [ɒn] [ðə; ði] [saɪd] , [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [bɪ'jɒnd]

and	turn	the	body	gently	,	but	completely	on	the	side	,	and	a	little	beyond
和	转动	这	身体	轻轻地	,	但	完全地	在	这	边	,	和	一个	小的	超过

;

;

;

轻轻地将身体完全侧翻，并稍微侧过头；

[ðen] [ə'gen] [ɒn] [ðə; ði] [feɪs] , [ænd; ənd] [səʊ] [ɒn] , [ɔːl'tɜːnətli] .

then	again	on	the	face	,	and	so	on	,	alternately	.
然后	再次	在	这	脸	,	和	所以	在	,	交替	.

然后又涂在脸上，如此交替进行。

“ [rɪ'piːt] [ðiːz] ['muːvmənts] [dɪ'lɪbərətli] [ænd; ənd] [pɜːsɪ'vɪərɪŋlɪ] , [ˌfɪf'tiːn] [taɪmz] ['əʊnli] [ɪn] [ə; eɪ]

“	Repeat	these	movements	deliberately	and	perseveringly	,	fifteen	times	only	in	a
“	重复	这些	移动	故意地	和	坚持不懈	,	十五	时代	仅有的	在	一个

['mɪnɪt] .

minute	.
分钟	.

“在一分钟内，有意识地、坚持不懈地重复这些动作，每次只需做十五次。

([wen] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] [laɪz] [ɒn] the64

(	When	the	patient	lies	on	the64
(	什么时候	这	病人	谎言	在	the64

（当病人躺在64号床上时）

['θɔːræks] , [ðɪs] ['kævəti] [ɪz] [kəm'prest] [baɪ] [ðə; ði] [weɪt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi] , [ænd; ənd] [ˌekspə'reɪʃ(ə)n]

thorax	,	this	cavity	is	compressed	by	the	weight	of	the	body	,	and	expiration
胸部	,	这	空腔	是	压缩	经过	这	重量	的	这	身体	,	和	到期日

[teɪks] [pleɪs] .

takes	place	.
需要	地方	.

胸腔，这个腔体受到身体重量的挤压，呼气就发生了。

[wen] [hiː; hi] [ɪz] [tɜːnd] [ɒn] [ðə; ði] [saɪd] , [ðɪs] ['preʃə(r)] [ɪz] [rɪ'muːvd] , [ænd; ənd] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] [ə'kɜːz] .

When	he	is	turned	on	the	side	,	this	pressure	is	removed	,	and	inspiration	occurs	.
什么时候	他	是	转向	在	这	边	,	这	压力	是	已移除	,	和	灵感	发生	.

)

)

)

当他侧卧时，这种压力消失，吸气就会发生。）

“ [wen] [ðə; ði] [prəʊn] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɪz] [ri'zjuːmd] , [meɪk] [ə; eɪ] ['juːnɪfɔːm] [ænd; ənd] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] ['preʃə(r)]

“	When	the	prone	position	is	resumed	,	make	a	uniform	and	efficient	pressure
“	什么时候	这	易于	位置	是	恢复	,	制作	一个	制服	和	高效的	压力

[ə'lɒŋ] [ðə; ði] [spaɪn] ,

along	the	spine	,
沿着	这	脊柱	,

“恢复俯卧位时，沿脊柱施加均匀有效的压力，

[rɪ'muːvɪŋ] [ðə; ði] ['preʃə(r)] [ɪ'miːdiətli] , [bɪ'fɔː(r)] [rəʊ'teɪʃ(ə)n] [ɒn] [ðə; ði] [saɪd] .

removing	the	pressure	immediately	,	before	rotation	on	the	side	.
移除	这	压力	立即地	,	前	旋转	在	这	边	.

在侧向旋转之前，立即解除压力。

([ðə; ði] ['preʃə(r)] [ɔ:g'ments] [ðə; ði][ˌekspə'reɪʃ(ə)n] ; [ðə; ði][rəʊ'teɪʃ(ə)n] [kə'mensɪz] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] .)

(	The	pressure	augments	the	expiration	;	the	rotation	commences	inspiration	.	)
(	这	压力	增强	这	到期日	;	这	旋转	开始	灵感	.	)

（压力增强呼气；旋转启动吸气。）

[kən'tɪnju:] [ði:z] ['meʒəz] .

Continue	these	measures	.
继续	这些	措施	.

继续采取这些措施。

“ [rʌb] [ðə; ði] [lɪmz] ['ʌpwəd] , [wɪð] [fɜ:m] ['preʃə(r)] [ænd; ənd] [wɪð] ['enədʒi] .

“	Rub	the	limbs	upward	,	with	firm	pressure	and	with	energy	.
“	擦	这	四肢	向上	,	和	公司	压力	和	和	活力	.

“用力向上揉搓四肢，力度要适中，力度要足。”

([ðə; ði]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt] ['bi:ɪŋ] [ðə; ði] [rɪ'tɜ:n] [ɒv; əv] ['vi:nəs] [blʌd] [tu:; tə][ðə; ði] [hɑ:t] .)

(	The	object	being	the	return	of	venous	blood	to	the	heart	.	)
(	这	目的	存在	这	返回	的	静脉	血	到	这	心	.	)

（目的是使静脉血回流到心脏。）

“ ['sʌbstɪtju:t] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] ['peɪʃənts] [wet] ['kləʊðɪŋ] , -

“	Substitute	for	the	patient's	wet	clothing	,	65
“	代替	为了	这	患者	湿的	衣服	,	-

“代替病人湿衣服，65

[ɪf] ['pɒsəb(ə)l] , [sʌtʃ] ['ʌðə(r)] ['kləʊðɪŋ] [æz; əz][kæn; kən][bi:; bi] ['ɪnstəntli] [prə'kjʊəd] , [i:tʃ] [baɪ] - ['stændə(r)] [sə'plaɪɪŋ] [ə; eɪ][kəʊt][ɔ:(r)][kləʊk] ,

if	possible	,	such	other	clothing	as	can	be	instantly	procured	,	each	by	-	stander	supplying	a	coat	or	cloak	,
如果	可能的	,	这样的	其他	衣服	作为	能	是	即刻	采购	,	每个	经过	-	站立者	供应	一个	外套	或者	披风	,

如果可能，尽可能提供其他可以立即获得的衣物，每个旁观者提供一件外套或斗篷。

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

etc	.
ETC	.

ETC。

['mi:ntaɪm] , [ænd; ənd][frɒm; frəm][taɪm][tu:; tə][taɪm] , [tu:; tə] [ɪk'saɪt] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] ,

Meantime	,	and	from	time	to	time	,	to	excite	inspiration	,
与此同时	,	和	从	时间	到	时间	,	到	激发	灵感	,

与此同时，也不时地，为了激发灵感，

[let][ðə; ði] ['sɜ:fɪs] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi][bi:; bi] [slæpt] ['brɪskli] [wɪð] [ðə; ði][hænd] .

let	the	surface	of	the	body	be	slapped	briskly	with	the	hand	.
让	这	表面	的	这	身体	是	被掌掴	轻快地	和	这	手	.

用手快速拍打身体表面。

“ [rʌb] [ðə; ði]['bɒdi] ['brɪskli] [tɪl] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][draɪ][ænd; ənd] [wɔ:m] , [ðen] [dæʃ] [kəʊld]['wɔ:tə(r)][ə'pɒn][ˌaɪ 'ti:] ,

“	Rub	the	body	briskly	till	it	is	dry	and	warm	,	then	dash	cold	water	upon	it	,
“	擦	这	身体	轻快地	直到	它	是	干燥	和	温暖的	,	然后	短跑	寒冷的	水	之上	它	,

“快速擦干身体直至干燥温暖，然后用冷水冲洗。”

[ænd; ənd] [rɪ'pi:t] [ðə; ði] ['rʌbɪŋ] .

and	repeat	the	rubbing	.
和	重复	这	擦	.

重复摩擦动作。

“ [ə'vɔɪd] [ðə; ði] [ɪ'miːdiət] [rɪ'muːv(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [ɪn'vɒlvz] [ə; eɪ]['deɪndʒərəs]
“ **Avoid the immediate removal of the patient , as it involves a dangerous**
“ 避免 这 即时 移动 的 这 病人 , 作为 它 涉及 一个 危险的
[lɒs] [ɒv; əv][taɪm] ;
loss of time ;
损失 的 时间 ;

“避免立即转移病人，因为这会造成危险的时间损失；

['ɔːlsəʊ] , [ðə; ði][juːz][ɒv; əv] ['beləʊz] , [ɔː(r)]['eni] ['fɔːsɪŋ] ['ɪnstrəmənt] ; ['ɔːlsəʊ] , [ðə; ði] [wɔːm] [bæθ.bɑːθ]
also , the use of bellows , or any forcing instrument ; also , the warm bath
还 , 这 使用 的 风箱 , 或者 任何 强制 乐器 ; 还 , 这 温暖的 洗澡
[ænd; ənd][ɔːl] [rʌf] ['triːtmənt] .
and all rough treatment .
和 全部 粗糙的 治疗 .

此外，还禁止使用风箱或任何强制工具；此外，禁止温水浴和一切粗暴对待。

” [dɪ'skraɪb] [ðə; ði][fɜːst] [step] [ˌrekə'mendɪd] [baɪ] ['mɑːʃl] [hɔːl] [ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv][æs'fɪksiə; əs'fɪksiə]
” **Describe the first step recommended by Marshall Hall in the case of asphyxia**
” 描述 这 第一的 步 受到推崇的 经过 马歇尔 大厅 在 这 案件 的 窒息
[frɒm; frəm] ['draʊnɪŋ] ,
from drowning ,
从 溺水 ,

“请描述马歇尔·霍尔针对溺水窒息病例推荐的第一步措施。”

['klɒrəfɔːm] , [kəʊl] - [gæs] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
chloroform , coal - gas , etc .
氯仿 , 煤炭 - 气体 , ETC .

氯仿、煤气等。

[haʊ] [wʊd] [juː; jʊ][klɪə(r)][ðə; ði] [θrəʊt] ?
How would you clear the throat ?
如何 会 你 清除 这 喉 ?

你会怎么清嗓子?

[haʊ] [ɪz][ˌrespə'reɪʃ(ə)n][ɔː(r)] ['briːðɪŋ] [ɪk'saɪtɪd] ?
How is respiration or breathing excited ?
如何 是 呼吸 或者 呼吸 兴奋的 ?

呼吸作用是如何被激发的?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [tuː; tə][ðə; ði] [feɪs] ?
What should be done to the face ?
什么 应该 是 完毕 到 这 脸 ?

脸部应该如何处理?

[ɪf] [nɒt] [sək'sesf(ə)l] [ɪn] [rɪ'vaɪvɪŋ] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] , [wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [tuː; tə] [ɪk'saɪt] [ˌrespə'reɪʃ(ə)n]
If not successful in reviving the patient , what should be done to excite respiration
如果 不是 成功的 在 复苏 这 病人 , 什么 应该 是 完毕 到 激发 呼吸
?
?
?

如果抢救无效，应该采取什么措施来刺激患者呼吸?

[haʊ] ['ɒf(ə)n][ʃʊd; ʃəd] [ðɪs] ['muːvmənt] [biː; bi] [rɪ'piːtɪd] ?
How often should this movement be repeated ?
如何 经常 应该 这 移动 是 重复 ?

这个动作应该重复多少次?

[ɪk'spleɪn] [haʊ] [ˌrespə'reɪʃ(ə)n][ɪz] [prə'djuːst] [baɪ] [ðɪs] [prə'siːdɪŋ] .
Explain how respiration is produced by this proceeding .
解释 如何 呼吸 是 生产 经过 这 进行中 .

通过这一过程解释呼吸作用是如何产生的。

[wɒt] [ɪz][ðə; ði][nekst][step] ?
What is the next step ?
什么 是 这 下一个 步 ?

下一步是什么?

[ɪk'spleɪn][ɪts] ['miːnɪŋ] .
Explain its meaning .
解释 它是 意义 .

解释其含义。

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wɪð] [ðə; ði] [lɪmz] ?
What should be done with the limbs ?
什么 应该 是 完毕 和 这 四肢 ?

肢体该如何处理?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði]['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt] ?
What is the object ?
什么 是 这 目的 ?

这是什么物体?

[wɒt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['peɪʃənts] [wet] ['kləʊðɪŋ] ?
What of the patient's wet clothing ?
什么 的 这 患者 湿的 衣服 ?

病人的湿衣服怎么办?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [frɒm; frəm][taɪm][tuː; tə][taɪm] ?
What should be done from time to time ?
什么 应该 是 完毕 从 时间 到 时间 ?

应该时不时地做些什么?

[wɒt] [els] [ɪz] [ˌrekə'mendɪd] [tuː; tə][biː; bi] [dʌn] ?
What else is recommended to be done ?
什么 别的 是 受到推崇的 到 是 完毕 ?

还有什么其他建议吗?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'vɔɪdɪd] ?
What should be avoided ?
什么 应该 是 避免 ?

应该避免什么?

[naʊ] , [gɪv] ['evri] [step][tuː; tə][biː; bi]['teɪkən][ɪn] [rɪ'sʌsɪteɪtɪŋ] [p'ɜːsənz] [baɪ] [hɔːlz] ['meθəd] . -
Now , give every step to be taken in resuscitating persons by Hall's method . 66
现在 , 给 每一个 步 到 是 已采取 在 复苏 人 经过 大厅 方法 . -

现在，请详细说明按照霍尔法进行复苏的每一个步骤。66

['tʃæptə(r)] [saɪ; zaɪ; ksaɪ; gzaɪ] .
CHAPTER XI .
章 十一 .

第十一章

[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] .
THE MUSCLES .
这 肌肉 .

肌肉。

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][prə'vaɪdɪd][baɪ]['neɪtʃə(r)] [wɪð] [ə'baʊt][fɔː(r)] ['hʌndrəd] ['mʌs(ə)lz] .
You are provided by nature with about four hundred muscles .
你 是 假如 经过 自然 和 关于 四 百 肌肉 .

自然赋予你大约四百块肌肉。

['evri] [wʌn][hæz; həz][ɪts]['speʃ(ə)l][juːz] .
Every one has its special use .
每一个 一 有 它是 特别的 使用 .

每一种都有其特殊用途。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['fɑːsənd] [tuː; tə][ðə; ði][bəʊnz] , [wɪtʃ] [kæn; kən]['əʊnli][biː; bi] [muːvd] [baɪ][ðem; ðəm] .

They	are	fastened	to	the	bones	,	which	can	only	be	moved	by	them	.
他们	是	系紧	到	这	骨头	,	哪个	能	仅有的	是	已搬	经过	他们	.

它们固定在骨骼上，只有它们才能移动骨骼。

[ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l]['mʌs(ə)lz][ɑː(r); ə(r)] [ʃəʊn] [ɪn][ðə; ði]['fɪgə(r)][ɒn][peɪdʒ] - .

The	principal	muscles	are	shown	in	the	figure	on	page	45	.
这	主要的	肌肉	是	所示	在	这	数字	在	页	-	.

主要肌肉如图45页所示。

[ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɑː(r); ə(r)]['dʒen(ə)rəli][faʊnd][ɪn][peəz] , [səʊ][ðæt] [wen] ['məʊʃn] [ɪz] [prə'djuːst] [ɪn][wʌn]

The	muscles	are	generally	found	in	pairs	,	so	that	when	motion	is	produced	in	one
这	肌肉	是	一般来说	成立	在	对	,	所以	那	什么时候	运动	是	生产	在	一

[də'rekʃ(ə)n] ,

direction	,
方向	,

这些肌肉通常成对存在，因此当产生一个方向的运动时，

[ə'nʌðə(r)] ['mʌs(ə)l][ɔː(r)] [gruːp] [ɒv; əv]['mʌs(ə)lz] ['kɔːzɪz] ['məʊʃn] [ɪn][ðə; ði] ['ɒpəzɪt] [də'rekʃ(ə)n] . -

another	muscle	or	group	of	muscles	causes	motion	in	the	opposite	direction	.	67
其他	肌肉	或者	团体	的	肌肉	原因	运动	在	这	对面的	方向	.	-

另一块肌肉或一组肌肉则引起相反方向的运动。67

['vɒləntri] [ænd; ənd] [ɪn'vɒləntri] ['mʌs(ə)lz] .

VOLUNTARY	AND	INVOLUNTARY	MUSCLES	.
自愿	和	非自愿	肌肉	.

随意肌和不随意肌。

[ə; eɪ] ['vɒləntri] ['mʌs(ə)l][ɪz][wʌn] [wɪtʃ] [juː; jʊ][kæn; kən][kən'trəʊl] ;

A	voluntary	muscle	is	one	which	you	can	control	;
一个	自愿	肌肉	是	一	哪个	你	能	控制	;

随意肌是指你可以控制的肌肉；

[æn; ən] [ɪn'vɒləntri] ['mʌs(ə)l][ɪz][nɒt]['sʌbdʒɪkt][tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] [wɪl] .

an	involuntary	muscle	is	not	subject	to	your	will	.
一个	非自愿	肌肉	是	不是	主题	到	你的	将要	.

非自主肌肉不受你的意志控制。

[ðʌs] , [wen] [juː; jʊ] [muːv] [jɔː(r); jə(r)][hænd][ɔː(r)] [fʊt] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [dʌn] [baɪ][ə; eɪ] ['vɒləntri] ['mʌs(ə)l] .

Thus	,	when	you	move	your	hand	or	foot	,	it	is	done	by	a	voluntary	muscle	.
因此	,	什么时候	你	移动	你的	手	或者	脚	,	它	是	完毕	经过	一个	自愿	肌肉	.

因此，当你移动手或脚时，是由随意肌完成的。

[jɔː(r); jə(r)] [hɑːt] [biːts] [wɪ'ðaʊt] ['eni] [wɪl] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] , [ænd; ənd][ɪz] ['ðeəfɔː(r)] , [kən'trəʊld]

Your	heart	beats	without	any	will	of	your	own	,	and	is	therefore	,	controlled
你的	心	节拍	没有	任何	将要	的	你的	自己的	,	和	是	所以	,	受控

[baɪ] [ɪn'vɒləntri] ['mʌs(ə)lz] .

by	involuntary	muscles	.
经过	非自愿	肌肉	.

你的心脏跳动并非出于你的意志，而是由非自主肌肉控制的。

[streŋθ] [ɒv; əv] ['mʌs(ə)lz] .

STRENGTH	OF	MUSCLES	.
力量	的	肌肉	.

肌肉力量。

[ə; eɪ] [wel] - [dɪ'veləpt] [mæn][kæn; kən][dræg][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [les] [ðæn; ðən][hɪz; ɪz] [əʊn] [weɪt] ['əʊvə(r)]

A	well	-	developed	man	can	drag	a	little	less	than	his	own	weight	over
一个	出色地	-	发达	男人	能	拖	一个	小的	较少的	比	他的	自己的	重量	超过

[ə; eɪ]['lev(ə)l] ['sɜːfɪs] ,

a	level	surface	,
一个	等级	表面	,

一个体格健壮的成年人可以在平坦的地面上拖拽略小于自身体重的物体。

[waɪl] [ə; eɪ] [drɑːft] - [hɔːs] [kæn; kən] [drɔː] ['əʊnli] [tuː] - [θɜːdz] .

while	a	draught	-	horse	can	draw	only	two	-	thirds	.
尽管	一个	草稿	-	马	能	画	仅有的	二	-	三分之一	.

而一匹挽马只能拉动三分之二的货物。

[ðə; ði] [hɔːs] , ['ðeəfɔː(r)] , [ɪz] ['relətɪvli] [wiːkə] [ðæn; ðən][mæn] .

The	horse	,	therefore	,	is	relatively	weaker	than	man	.
这	马	,	所以	,	是	相对地	较弱	比	男人	.

因此，马的力量相对弱于人。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)][sʌm; səm]['ɪnsekts] , [haʊ'evə(r)] , [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [muːv] ['nɪəli] ['fɪfti] [taɪmz]

There	are	some	insects	,	however	,	which	are	able	to	move	nearly	fifty	times
那里	是	一些	昆虫	,	然而	,	哪个	是	有能力的	到	移动	几乎	五十	时代

[ðeə(r)] [əʊn] [weɪt] .

their	own	weight	.
他们的	自己的	重量	.

然而，有些昆虫能够移动自身体重近五十倍的物体。

[frɒm; frəm] [wɒt] [juː; jʊ][hæv; həv] ['lɜːnɪd] [ə'baʊt] the68

From	what	you	have	learned	about	the68
从	什么	你	有	学习	关于	the68

根据你所了解到的关于第68条的信息

[ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɒv; əv]['eksəsaɪz] , [juː; jʊ] [wɪl] [ˌʌndə'stænd] [haʊ] ['nesəsəri] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ðæt] ['evri] ['mʌs(ə)l]

importance	of	exercise	,	you	will	understand	how	necessary	it	is	that	every	muscle
重要性	的	锻炼	,	你	将要	理解	如何	必要的	它	是	那	每一个	肌肉

[ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [treɪnd] .

should	be	trained	.
应该	是	受过训练	.

当你意识到锻炼的重要性时，你就会明白锻炼每一块肌肉是多么必要。

[ɪn][nəʊ]['ʌðə(r)] [weɪ] [kæn; kən][juː; jʊ] [prɪ'zɜːv] [saʊnd] , ['rʌgɪd] [helθ] .

In	no	other	way	can	you	preserve	sound	,	rugged	health	.
在	不	其他	方式	能	你	保存	声音	,	崎岖	健康	.

没有其他方法可以保持健全、强健的身体。

['haɪdʒiːn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] .

HYGIENE	OF	THE	MUSCLES	.
卫生	的	这	肌肉	.

肌肉卫生。

[wen] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɑː(r); ə(r)] ['prɒpəli] [juːst] , [ðeɪ] [bɪ'kʌm] [lɑːdʒ] , [fɜːm] , [ænd; ənd] [dɑːk] [red] [ɪn]

When	the	muscles	are	properly	used	,	they	become	large	,	firm	,	and	dark	red	in
什么时候	这	肌肉	是	适当地	用过的	,	他们	变得	大的	,	公司	,	和	黑暗的	红色的	在

['kʌlə(r)] .

color	.
颜色	.

肌肉得到正确使用后，会变得肥大、结实，呈深红色。

[sʌtʃ] [juːz][ɒv; əv][ðem; ðəm] ['kɔːzɪz] [ðə; ði][skɪn][tuː; tə][ækt] ['friːli] ,

Such	use	of	them	causes	the	skin	to	act	freely	,
这样的	使用	的	他们	原因	这	皮肤	到	行为	自由	,

这样使用它们能使皮肤自由活动，

[waɪl] [ðə; ði][breɪn][ɪz] [meɪd] ['vɪgərəs] [ænd; ənd][ðə; ði][daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] [ɪm'pruːvd] .

while	the	brain	is	made	vigorous	and	the	digestion	improved	.
尽管	这	脑	是	制成	蓬勃	和	这	消化	改进	.

同时，大脑功能得到增强，消化功能得到改善。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði][best]['medsn; 'medɪsn][ɪn][ðə; ði] [wɜːld] .

It	is	the	best	medicine	in	the	world	.
它	是	这	最好的	药品	在	这	世界	.

它是世界上最好的药。

[juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi]['keəf(ə)l][nɒt][tuː; tə][streɪn][ɔː(r)][ˌəʊvə'wɜːk][jɔː(r); jə(r)]['mʌs(ə)lz] , [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz]

You	must	be	careful	not	to	strain	or	overwork	your	muscles	,	as	it	is
你	必须	是	小心	不是	到	拉紧	或者	过度劳累	你的	肌肉	,	作为	它	是

['veri] ['hɜːtfl] .

very	hurtful	.
非常	伤人的	.

你必须小心，不要过度用力或过度锻炼肌肉，因为这会非常伤身。

[jɔː(r); jə(r)] [streŋθ] [mʌst; məst][biː; bi] [bɪlt] [ʌp][baɪ] ['mɒdərət] , ['keəf(ə)l] , [ænd; ənd]['regjələ(r)]['eksəsaɪz]

Your	strength	must	be	built	up	by	moderate	,	careful	,	and	regular	exercise
你的	力量	必须	是	建造	向上	经过	缓和	,	小心	,	和	常规的	锻炼

.

:

.

你必须通过适度、谨慎和规律的锻炼来增强体质。

[ðə; ðɪ]['mʌs(ə)lz] [niːd] [nɒt]['əʊnli]['eksəsaɪz][tuː; tə] [meɪk] [ðem; ðəm] [strɒŋ] , [bʌt; bət][ə; eɪ]['kɒnstənt]

The	muscles	need	not	only	exercise	to	make	them	strong	,	but	a	constant
这	肌肉	需要	不是	仅有的	锻炼	到	制作	他们	强的	,	但	一个	持续的

supply69

supply69
supply69

肌肉不仅需要锻炼才能变得强壮，还需要持续的营养供给。69

[ɒv; əv] [gʊd] , [pjʊə(r)] [blʌd] .

of	good	,	pure	blood	.
的	好的	,	纯的	血	.

血统纯正优良。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [iːt] ['həʊlsəm] [fuːd] , [ɪn]['prɒpə(r)] [k'wɒntɪtɪz] , [æt; ət]['regjələ(r)] ['ɪntərvlz] .

You	must	eat	wholesome	food	,	in	proper	quantities	,	at	regular	intervals	.
你	必须	吃	健康	食物	,	在	恰当的	数量	,	在	常规的	间隔	.

你必须定时定量地食用健康食品。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [teɪk] ['plenti] [ɒv; əv]['eksəsaɪz][ɪn][ðə; ðɪ] ['sʌnlaɪt] .

You	must	take	plenty	of	exercise	in	the	sunlight	.
你	必须	拿	很多	的	锻炼	在	这	阳光	.

你必须多在阳光下进行锻炼。

[ðə; ðɪ] [blʌd] [ænd; ənd][ðə; ðɪ]['mʌs(ə)lz][dɪ'mɑːnd][ðə; ðɪ] [laɪt] [ænd; ənd][ðə; ðɪ] [hiːt] [ɒv; əv][ðə; ðɪ][sʌn]

The	blood	and	the	muscles	demand	the	light	and	the	heat	of	the	sun
这	血	和	这	肌肉	要求	这	光	和	这	热	的	这	太阳

[tuː; tə] [meɪk] [ðem; ðəm] [strɒŋ] .

to	make	them	strong	.
到	制作	他们	强的	.

血液和肌肉需要阳光的光照和热量才能变得强壮。

[ɪ'fekts] [ɒv; əv] ['eksəsaɪz] .

EFFECTS	OF	EXERCISE	.
效果	的	锻炼	.

运动的效果。

[ðə; ðɪ] [ɪ'fekt] [ɒv; əv]['eksəsaɪz][ə'pɒn][ðə; ðɪ]['mʌs(ə)lz] [meɪ] [biː; bi] ['klɪəli] [siːn] [ɪn][ðə; ðɪ][ɑːm][ɒv; əv][ðə; ðɪ]

The	effect	of	exercise	upon	the	muscles	may	be	clearly	seen	in	the	arm	of	the
这	影响	的	锻炼	之上	这	肌肉	可能	是	清楚地	已见	在	这	手臂	的	这

['blæksmɪθ] ;

blacksmith	;
铁匠	;

锻炼对肌肉的影响在铁匠的手臂上可以明显看出；

[ɪn][ðə; ði] [fʊt] [ænd; ənd][leg][ɒv; əv][ðə; ði]['wɔːkə(r)] ; [ɪn][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði]['pɪənɪst] ;

in	the	foot	and	leg	of	the	walker	;	in	the	fingers	of	the	pianist	;
在	这	脚	和	腿	的	这	沃克	;	在	这	手指	的	这	钢琴家	;

在助行者的脚和腿上；在钢琴家的手指上；

[ænd; ənd][ɪn][ðə; ði][hænd][ænd; ənd][fɔː(r)] - [ɑːm][ɒv; əv][ðə; ði]['skɪlf(ə)l]['penmən] .

and	in	the	hand	and	fore	-	arm	of	the	skillful	penman	.
和	在	这	手	和	前	-	手臂	的	这	熟练	笔者	.

以及熟练书写者的手和前臂。

[haʊ] ['meni] ['mʌs(ə)lz] [hæv; həv][juː; jʊ] ?

How	many	muscles	have	you	?
如何	许多	肌肉	有	你	?

你身上有多少块肌肉?

[haʊ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [bəʊnz] [muːvd] ?

How	are	the	bones	moved	?
如何	是	这	骨头	已搬	?

骨头是如何移动的?

[haʊ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ['dʒen(ə)rəli] [faʊnd] ?

How	are	the	muscles	generally	found	?
如何	是	这	肌肉	一般来说	成立	?

肌肉通常在哪里可以找到?

[ɪn] [wɒt] ['mænə(r)][duː; də] [ðeɪ] [wɜːk] ?

In	what	manner	do	they	work	?
在	什么	方式	做	他们	工作	?

它们是如何工作的?

[wɒt] [ɪz][ə; eɪ] ['vɒləntri] ['mʌs(ə)l] ?

What	is	a	voluntary	muscle	?
什么	是	一个	自愿	肌肉	?

什么是随意肌?

[æn; ən] [ɪn'vɒləntri] [wʌn] ?

An	involuntary	one	?
一个	非自愿	一	?

非自愿的?

['ɪləstreɪt] [ðə; ði] ['dɪfrəns] .

Illustrate	the	difference	.
阐明	这	不同之处	.

举例说明二者的区别。

[kəm'peə(r)][ðə; ði] [streŋθ] [ɒv; əv][ə; eɪ] [wel] - [dɪ'veləpt] [mæn] [wɪð] [ðæt] [ɒv; əv][ə; eɪ] [hɔːs] .

Compare	the	strength	of	a	well	-	developed	man	with	that	of	a	horse	.
比较	这	力量	的	一个	出色地	-	发达	男人	和	那	的	一个	马	.

将一个体格健壮的男人的力量与一匹马的力量进行比较。

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv][sʌm; səm]['ɪnsekts] ?

What	is	said	of	some	insects	?
什么	是	说	的	一些	昆虫	?

人们对某些昆虫有何评价?

[waɪ] [ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [hiː; hi] [treɪnd] ?

Why	should	the	muscles	he	trained	?
为什么	应该	这	肌肉	他	受过训练	?

为什么他锻炼的肌肉会受到影响?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] ?

What	is	the	result	?
什么	是	这	结果	?

结果如何?

[wɒt] [kaɪnd][ɒv; əv]['medsn; 'medɪsn][ɪz] [sʌtʃ] ['eksəsaɪz] ?

What	kind	of	medicine	is	such	exercise	?
什么	种类	的	药品	是	这样的	锻炼	?

这种锻炼方式属于哪种医学范畴?

[haʊ] [mʌst; məst][jɔː(r); jə(r)] [streŋθ] [biː; bi] [bɪlt] [ʌp] ?

How	must	your	strength	be	built	up	?
如何	必须	你的	力量	是	建造	向上	?

你的力量该如何增强?

[wɒt] [duː; də][ðə; ðɪ]['mʌs(ə)lz] [niːd] [bɪ'saɪd] ['eksəsaɪz] ?

What	do	the	muscles	need	beside	exercise	?
什么	做	这	肌肉	需要	旁	锻炼	?

除了锻炼，肌肉还需要什么?

[weə(r)] [ʃʊd; ʃəd][ðə; ðɪ]['eksəsaɪz][biː; bi]['teɪkən] ?

Where	should	the	exercise	be	taken	?
在哪里	应该	这	锻炼	是	已采取	?

应该在哪里进行这项练习?

[ʃəʊ] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ðɪ] [ɪ'fekts] . -

Show	some	of	the	effects	.	70
展示	一些	的	这	效果	.	-

展示一些效果。70

['tʃæptə(r)] [ˌeksˌaɪ'aɪ] .

CHAPTER	XII	.
章	十二	.

第十二章

[rest] [ænd; ənd] ['pɒstʃə(r)] .

REST	AND	POSTURE	.
休息	和	姿势	.

休息和姿势。

“ ['ɜːli] [tuː; tə][bed][ænd; ənd] ['ɜːli] [tuː; tə][raɪz] ” [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][jɔː(r); jə(r)]['mɒtəʊ] .

“	Early	to	bed	and	early	to	rise	”	should	be	your	motto	.
“	早期的	到	床	和	早期的	到	上升	”	应该	是	你的	座右铭	.

“早睡早起”应该是你的座右铭。

['tʃɪldrən] [niːd] [ə'bʌndənt] [sliːp] ,

Children	need	abundant	sleep	,
孩子们	需要	丰富	睡觉	,

儿童需要充足的睡眠。

[ænd; ənd] [ɔːt] [tuː; tə][rɪ'taɪə(r)] ['ɜːli] [ænd; ənd][raɪz][æz; əz] [suːn] [æz; əz] [ðeɪ] [ə'weɪk] [ɪn][ðə; ðɪ]

and	ought	to	retire	early	and	rise	as	soon	as	they	awake	in	the
和	应该	到	退休	早期的	和	上升	作为	很快	作为	他们	醒	在	这

['mɔːnɪŋ] .

morning	.
早晨	.

他们应该早睡早起，早上醒来后立即起床。

[ðeə(r)] ['bɒdɪz] [ænd; ənd] [breɪnz] [rɪ'kwaɪə(r)]['regjələ(r)] [rest] .

Their	bodies	and	brains	require	regular	rest	.
他们的	身体	和	大脑	要求	常规的	休息	.

他们的身体和大脑需要定期休息。

['nevə(r)][laɪ][ɒn][jɔː(r); jə(r)] [bæk] [wen] ['sliːpɪŋ] , [bʌt; bət][ɒn][ðə; ðɪ][left][ɔː(r)] [raɪt] [saɪd] .

Never	lie	on	your	back	when	sleeping	,	but	on	the	left	or	right	side	.
绝不	说谎	在	你的	后退	什么时候	睡眠	,	但	在	这	左边	或者	正确的	边	.

睡觉时千万不要仰卧，而要侧卧（左侧或右侧）。

[pleɪs] [jɔː(r); jə(r)] [lɪmz] [ɪn][ðə; ði] ['iːzɪɪst] [pə'zɪʃ(ə)n]['pɒsəb(ə)l] ; ['ʌðəwaɪz] [juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi] ['trʌbld]

Place	**your**	**limbs**	**in**	**the**	**easiest**	**position**	**possible**	**;**	**otherwise**	**you**	**will**	**be**	**troubled**
地方	你的	四肢	在	这	最容易	位置	可能的	;	否则	你	将要	是	麻烦

[baɪ][bæd] [driːmz] ,

by	**bad**	**dreams**	**,**
经过	坏的	梦境	,

尽量将四肢放在最舒适的位置；否则你会被噩梦困扰。

[wɪtʃ] [wɪl] [ə'weɪk] [juː; jʊ][frɒm; frəm]['slʌmbə(r)] .

which	**will**	**awake**	**you**	**from**	**slumber**	**.**
哪个	将要	醒	你	从	睡眠	.

它会让你从睡梦中醒来。

[traɪ][tuː; tə] [kiːp] [jɔː(r); jə(r)] [maʊθ] [kləʊzd] , so71

Try	**to**	**keep**	**your**	**mouth**	**closed**	**,**	**so71**
尝试	到	保持	你的	嘴	关闭	,	so71

尽量闭上嘴，so71

[æz; əz][tuː; tə] [briːð] [θruː] [jɔː(r); jə(r)]['nɒstrəlz] .

as	**to**	**breathe**	**through**	**your**	**nostrils**	**.**
作为	到	呼吸	通过	你的	鼻孔	.

就像用鼻子呼吸一样。

[juː; jʊ] [wɪl] [ðʌs] [ɪ'skeɪp] [ðə; ði] [ʌn'plez(ə)nt] ['hæbɪt][ɒv; əv] ['snɔːrɪŋ] .

You	**will**	**thus**	**escape**	**the**	**unpleasant**	**habit**	**of**	**snoring**	**.**
你	将要	因此	逃脱	这	令人不快的	习惯	的	打鼾	.

这样你就能摆脱打鼾这个令人不快的习惯。

[taɪm] [fɔː(r); fə(r)] [sliːp] .

TIME	**FOR**	**SLEEP**	**.**
时间	为了	睡觉	.

该睡觉了。

['ɪnfənts] [ænd; ənd][əʊld]['piːp(ə)l] [niːd] [mɔː(r)] [sliːp] [ðæn; ðən] [bɔɪz] [ænd; ənd][gɜːlz] .

Infants	**and**	**old**	**people**	**need**	**more**	**sleep**	**than**	**boys**	**and**	**girls**	**.**
婴儿	和	老的	人们	需要	更多的	睡觉	比	男孩们	和	女孩们	.

婴儿和老人比男孩和女孩需要更多的睡眠。

[naɪt] [ɪz] [meɪd] [fɔː(r); fə(r)] [rest] , [ænd; ənd][ðə; ði] [deɪ] [fɔː(r); fə(r)] [wɜːk] .

Night	**is**	**made**	**for**	**rest**	**,**	**and**	**the**	**day**	**for**	**work**	**.**
夜晚	是	制成	为了	休息	,	和	这	天	为了	工作	.

夜晚是用来休息的，白天是用来工作的。

[duː; də][nɒt] [teɪk] [næps] [θruː] [ðə; ði] [deɪ] [nɔː(r)][sɪt] [ʌp] [leɪt] [æt; ət] [naɪt] .

Do	**not**	**take**	**naps**	**through**	**the**	**day**	**nor**	**sit**	**up**	**late**	**at**	**night**	**.**
做	不是	拿	午睡	通过	这	天	也不	坐	向上	晚的	在	夜晚	.

白天不要打盹，晚上也不要熬夜。

['nevə(r)][laɪ] [daʊn] [tuː; tə] [sliːp] [də'rektlɪ] ['ɑːftə(r)][ə; eɪ] [miːl] .

Never	**lie**	**down**	**to**	**sleep**	**directly**	**after**	**a**	**meal**	**.**
绝不	说谎	向下	到	睡觉	直接地	后	一个	一顿饭	.

饭后千万不要立即躺下睡觉。

[pə'zɪʃ(ə)n] [ɪn] ['stændɪŋ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

POSITION	**IN**	**STANDING**	**,**	**ETC**	**.**
位置	在	常设	,	ETC	.

站姿等。

['tʃɪldrən] [ɑː(r); ə(r)][ækpt][tuː; tə][stænd][ænd; ənd][sɪt][ɪn][ə; eɪ] [rɒŋ] [pə'zɪʃ(ə)n] .

Children	**are**	**apt**	**to**	**stand**	**and**	**sit**	**in**	**a**	**wrong**	**position**	**.**
孩子们	是	易于	到	站立	和	坐	在	一个	错误的	位置	.

儿童容易站姿和坐姿不正确。

[wen] ['wɔːkɪŋ] , [ðə; ði] [hed] [ænd; ənd] ['ʃəuldəz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [θrəʊn] [bæk] ,

When	walking	,	the	head	and	shoulders	should	be	thrown	back	,
什么时候	步行	,	这	头	和	肩膀	应该	是	抛掷	后退	,

走路时，头部和肩膀应该向后仰。

[səʊ][æz; əz][tuː; tə] [gɪv] [ðə; ði] [lʌŋz] [fʊl] [pleɪ] .

so	as	to	give	the	lungs	full	play	.
所以	作为	到	给	这	肺	满的	玩	.

以便让肺部充分发挥作用。

[briːð] ['sləʊli] [ænd; ənd] ['diːpli] , ['fɪlɪŋ] ['evri] [pɑːt] of72

Breathe	slowly	and	deeply	,	filling	every	part	of72
呼吸	缓慢地	和	深	,	填充	每一个	部分	of72

缓慢而深长地呼吸，让肺部的每个部分都充满空气。

[ðə; ði] [lʌŋz] [æt; ət] [iːtʃ] [ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] .

the	lungs	at	each	inspiration	.
这	肺	在	每个	灵感	.

每次吸气时肺部的运动。

[wen] [ɪn][ðə; ði] [skuːl] - [ruːm] [ɔː(r)][æt; ət] [həʊm] ,

When	in	the	school	-	room	or	at	home	,
什么时候	在	这	学校	-	房间	或者	在	家	,

无论是在教室里还是在家里，

[biː; bi]['keəf(ə)l][nɒt][tuː; tə] [liːn] ['əʊvə(r)][baɪ] ['bendɪŋ] [ðə; ði]['bɒdi][ɪn][ðə; ði]['mɪd(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði] [bæk] .

be	careful	not	to	lean	over	by	bending	the	body	in	the	middle	of	the	back	.
是	小心	不是	到	倾斜	超过	经过	弯曲	这	身体	在	这	中间	的	这	后退	.

注意不要弯腰，尤其是弯曲背部中间部分。

['ʃəʊɪŋ] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [lʌŋz] [ænd; ənd] [hɑːt] . — ([wʌn]) [left] ['ɔːrɪk(ə)l] , ([ˌtuː'tuː]) [raɪt]

SHOWING	POSITION	OF	LUNGS	AND	HEART	.	—	(	1	)	Left	Auricle	,	(	2	)	Right
显示	位置	的	肺	和	心	.	—	(	1	)	左边	耳廓	,	(	2	)	正确的

['ɔːrɪk(ə)l] , ([θriː]) [left] ['ventrɪkl] , ([fɔːr])

Auricle	,	(	3	)	Left	Ventricle	,	(	4	)
耳廓	,	(	3	)	左边	心室	,	(	4	)

肺和心脏位置示意图——（1）左心耳，（2）右心耳，（3）左心室，（4）

[raɪt] ['ventrɪkl] , ([faɪv]) ['pʌlmənəri] ['ɑːtəri] , ([sɪks]) [greɪt] [eɪ'ɔːtə] , (-) ['lærɪŋks] ,

Right	Ventricle	,	(	5	)	Pulmonary	Artery	,	(	6	)	Great	Aorta	,	(	12	)	Larynx	,
正确的	心室	,	(	5	)	肺部	动脉	,	(	6	)	伟大的	主动脉	,	(	-	)	喉	,

右心室，（5）肺动脉，（6）大主动脉，（12）喉，

(- [tuː; tə] - [ænd; ənd] - [tuː; tə] -) [lʌŋz] . -

(	13	to	16	and	14	to	16	)	Lungs	.	73
(	-	到	-	和	-	到	-	)	肺	.	-

（13至16和14至16）肺.73

[ai][ˌeɪ 'em][ə'freɪd] [ðæt] [ə; eɪ] [gʊd] ['meni] ['tʃɪldrən] [wɪl] [faɪnd] ,

I	am	afraid	that	a	good	many	children	will	find	,
我	是	害怕的	那	一个	好的	许多	孩子们	将要	寻找	,

我担心很多孩子会发现，

[ɪf] [ðeɪ] ['nəʊtɪs][ðeə(r)]['pɒstʃə(r)] [wen] ['stʌdiɪŋ] [ðeə(r)] ['lesnz] ,

if	they	notice	their	posture	when	studying	their	lessons	,
如果	他们	注意	他们的	姿势	什么时候	学习	他们的	课程	,

如果他们注意到自己学习时的姿势，

[ðæt] [ðeə(r)] [spaɪnz] [ɑː(r); ə(r)] [kɜːvd] [laɪk] [ə; eɪ] [baʊ; bəʊ] [ænd; ənd] [ðeə(r)] ['ʃəuldəz] [pʊʃt] ['fɔːwəd]

that	their	spines	are	curved	like	a	bow	and	their	shoulders	pushed	forward
那	他们的	脊柱	是	弯曲	喜欢	一个	弓	和	他们的	肩膀	推动	向前

[səʊ] [æz; əz] [tuː; tə] [kraʊd] [ðə; ði] [lʌŋz] [ænd; ənd] [prɪ'vent] [diːp] ,

so	as	to	crowd	the	lungs	and	prevent	deep	,
所以	作为	到	人群	这	肺	和	防止	深的	,

他们的脊柱弯曲如弓，肩膀向前挺，从而挤压肺部，阻碍深呼吸。

['helθf(ə)l] ['briːðɪŋ] .

healthful	breathing	.
健康的	呼吸	.

健康呼吸。

[ðə; ði] [bɔɪz] , [pə'hæps] ,

The	boys	,	perhaps	,
这	男孩们	,	也许	,

或许是那些男孩们

[wɪl] [faɪnd] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] [dent] [ɔː(r)] ['rɪŋk(ə)l] [ɪn] [ðeə(r)] ['kləʊðɪŋ] [ɪn] [frʌnt] [æt; ət] [ðə; ði] [pɪt] [ɒv; əv] [ðə; ði]

will	find	a	large	dent	or	wrinkle	in	their	clothing	in	front	at	the	pit	of	the
将要	寻找	一个	大的	凹痕	或者	皱纹	在	他们的	衣服	在	正面	在	这	坑	的	这

['stʌmək] .

stomach	.
胃	.

会发现衣服前面腹部位置有一个很大的凹陷或褶皱。

[ðɪs] [ʃəʊz] [ðæt] [ðeə(r)] ['pɒstʃə(r)] [ɪz] [rɒŋ] .

This	shows	that	their	posture	is	wrong	.
这	演出	那	他们的	姿势	是	错误的	.

这说明他们的姿势是错误的。

[weə(r)] [tuː; tə] [bend] [ðə; ði] ['bɒdi] .

WHERE	TO	BEND	THE	BODY	.
在哪里	到	弯曲	这	身体	.

身体应该弯曲到什么位置。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə] [bend] ['fɔːwəd] , [ðə; ði] ['pɪvət] [ɪz] [æt; ət] [ðə; ði] [hɪps] ;

If	you	wish	to	bend	forward	,	the	pivot	is	at	the	hips	;
如果	你	希望	到	弯曲	向前	,	这	枢	是	在	这	臀部	;

如果你想向前弯腰，支点就在髋部；

[ðə; ði] [spaɪn] [ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [biː; bi] [bent] [æt; ət] [ɔːl] .

the	spine	should	not	be	bent	at	all	.
这	脊柱	应该	不是	是	弯曲	在	全部	.

脊柱绝对不能弯曲。

[wen] [ə; eɪ] [tʃaɪld] [ɪz] [rɪ'maɪndid] [ðæt] [hɪz; ɪz] ['pɒstʃə(r)] [ɪz] [rɒŋ] ,

When	a	child	is	reminded	that	his	posture	is	wrong	,
什么时候	一个	孩子	是	提醒	那	他的	姿势	是	错误的	,

当孩子被提醒他的姿势不对时，

[hiː; hi] [ɪz] [æpt] [tuː; tə] ['streɪtn] [ʌp] [wɪð] [ə; eɪ] [dʒɜːk] ,

he	is	apt	to	straighten	up	with	a	jerk	,
他	是	易于	到	拉直	向上	和	一个	混蛋	,

他很容易猛地挺直身子，

[θrəʊ] [hɪz; ɪz] ['ʃəuldəz] [fɑː(r)] [bæk] [ænd; ənd] [θrʌst] [hɪz; ɪz] chest74

throw	his	shoulders	far	back	and	thrust	his	chest74
扔	他的	肩膀	远的	后退	和	推力	他的	chest74

他双肩向后仰，挺胸抬头。

['fɔ:wəd] [laɪk][ə; eɪ]['paʊtə(r)] ['pɪdʒɪn] .

forward	**like**	**a**	**pouter**	**pigeon**	**.**
向前	喜欢	一个	嘟嘴	鸽子	.

像鸽子一样向前飞。

[ðɪs] [ɪz]['ɔ:lməʊst][æz; əz][bæd][æz; əz][ðə; ði]['ʌðə(r)] [ɪk'stri:m] , [fɔ:(r); fə(r)][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ʌn'nætʃrəl] ,

This	**is**	**almost**	**as**	**bad**	**as**	**the**	**other**	**extreme**	**,**	**for**	**it**	**is**	**unnatural**	**,**
这	是	几乎	作为	坏的	作为	这	其他	极端	,	为了	它	是	不自然	,

这几乎和另一个极端一样糟糕，因为它不自然。

[ænd; ənd]['ɑ:ftə(r)][ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] , [ðeɪ] ['grædʒuəli] [rɪ'tɜ:n] [tu:; tə][ðeə(r)]['fɔ:mə(r)] [stu:p] .

and	**after**	**a**	**few**	**minutes**	**,**	**they**	**gradually**	**return**	**to**	**their**	**former**	**stoop**	**.**
和	后	一个	很少	分钟	,	他们	逐步地	返回	到	他们的	以前的	哈腰	.

几分钟后，它们逐渐恢复了原来的蹲姿。

[ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl]['pɒstʃə(r)][ɪz] ['i:zi] [ænd; ənd]['greɪsf(ə)l][ænd; ənd][kæn; kən][bi:; bi][held][lɒŋgə(r)][ðæn; ðən]

The	**natural**	**posture**	**is**	**easy**	**and**	**graceful**	**and**	**can**	**be**	**held**	**longer**	**than**
这	自然的	姿势	是	简单的	和	优美	和	能	是	握住	更长	比

['eni]['ʌðə(r)] .

any	**other**	**.**
任何	其他	.

这种自然姿势轻松优雅，而且比其他任何姿势都能保持更长时间。

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][jɔ:(r); jə(r)]['mɒtəʊ] ?

What	**should**	**be**	**your**	**motto**	**?**
什么	应该	是	你的	座右铭	?

你的座右铭应该是什么?

[wɒt] [du:; də] ['tʃɪldrən] [ni:d] ?

What	**do**	**children**	**need**	**?**
什么	做	孩子们	需要	?

孩子们需要什么?

[wɒt] [du:; də][ðeə(r)] ['bɒdɪz] [ænd; ənd] [breɪnz] [rɪ'kwaɪə(r)] ?

What	**do**	**their**	**bodies**	**and**	**brains**	**require**	**?**
什么	做	他们的	身体	和	大脑	要求	?

他们的身体和大脑需要什么?

[wɒt] [pə'zɪʃ(ə)n] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['teɪkən] [wen] ['laɪɪŋ] [ɪn][bed] ?

What	**position**	**should**	**be**	**taken**	**when**	**lying**	**in**	**bed**	**?**
什么	位置	应该	是	已采取	什么时候	说谎	在	床	?

躺在床上时应该采取什么姿势?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [dʌn] [wɪð] [ðə; ði] [lɪmz] ?

What	**should**	**be**	**done**	**with**	**the**	**limbs**	**?**
什么	应该	是	完毕	和	这	四肢	?

肢体该如何处理?

[wɒt] [ɒv; əv][bæd] [dri:mz] ?

What	**of**	**bad**	**dreams**	**?**
什么	的	坏的	梦境	?

噩梦呢?

[haʊ] [kæn; kən][ju:; jʊ][ə'vɔɪd][ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] ['snɔ:rɪŋ] ?

How	**can**	**you**	**avoid**	**the**	**habit**	**of**	**snoring**	**?**
如何	能	你	避免	这	习惯	的	打鼾	?

如何避免打鼾的习惯?

[hu:] [ni:dz] [ðə; ði][məʊst] [sli:p] ?

Who	**needs**	**the**	**most**	**sleep**	**?**
WHO	需求	这	最多	睡觉	?

谁最需要睡眠?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv] [naɪt] [ænd; ənd] [deɪ] ?
What is said of night and day ?
什么 是 说 的 夜晚 和 天 ?

人们如何看待昼夜?

[wɒt] [ɒv; əv] ['teɪkɪŋ] [næps] [θru:] [ðə; ði] [deɪ] ?
What of taking naps through the day ?
什么 的 采取 午睡 通过 这 天 ?

白天小睡一会儿怎么样?

[wen] [ʃʊd; ʃəd] [ju:; jʊ] [ə'vɔɪd] [sli:p] ?
When should you avoid sleep ?
什么时候 应该 你 避免 睡觉 ?

什么情况下应该避免睡觉?

[wɒt] [ɒv; əv] ['stændɪŋ] [ænd; ənd] ['sɪtɪŋ] ?
What of standing and sitting ?
什么 的 常设 和 坐着 ?

站着和坐着呢?

[wɒt] [ɔ:t] [jɔ:(r); jə(r)] ['pɒstʃə(r)] [tu:; tə] [bi:; bi] [wen] ['wɔ:kɪŋ] ?
What ought your posture to be when walking ?
什么 应该 你的 姿势 到 是 什么时候 步行 ?

走路时应该保持怎样的姿势?

[wɒt] [ɪz] [ðə; ði] [raɪt] [wei] [tu:; tə] [bri:ð] ?
What is the right way to breathe ?
什么 是 这 正确的 方式 到 呼吸 ?

正确的呼吸方式是什么?

[wɒt] [mʌst; məst] [bi:; bi] ['gɑ:dɪd] [ə'genst] [wen] [ɪn] [ðə; ði] [sku:l] - [ru:m] [ɔ:(r)] [æt; ət] [həʊm] ?
What must be guarded against when in the school - room or at home ?
什么 必须 是 守卫 反对 什么时候 在 这 学校 - 房间 或者 在 家 ?

在教室里或家里，必须注意哪些事项?

[wɒt] [wɪl] [ə; eɪ] [gʊd] ['meni] ['tʃɪldrən] [faɪnd] , [ɪf] [ðeɪ] ['nəʊtɪs] [ðeə(r)] ['pɒstʃə(r)] [wen] ['stʌdiɪŋ] [ðeə(r)] ['lesnz] ?
What will a good many children find , if they notice their posture when studying their lessons ?
什么 将要 一个 好的 许多 孩子们 寻找 , 如果 他们 注意 他们的 姿势 什么时候 学习 他们的 课程 ?

如果很多孩子在学习时注意自己的姿势，他们会发现什么呢?

[wɒt] [wɪl] [ʃəʊ] [ə; eɪ] [bɔɪ] [ðæt] [hɪz; ɪz] [pə'zɪʃ(ə)n] [ɪz] [rɒŋ] ?
What will show a boy that his position is wrong ?
什么 将要 展示 一个 男生 那 他的 位置 是 错误的 ?

什么能让一个男孩意识到自己的立场是错误的?

[wɒt] [ɪz] [ðə; ði] [raɪt] [wei] [tu:; tə] [bend] ['fɔ:wəd] ?
What is the right way to bend forward ?
什么 是 这 正确的 方式 到 弯曲 向前 ?

向前弯腰的正确姿势是什么?

[wɒt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [spaɪn] ?
What of the spine ?
什么 的 这 脊柱 ?

脊柱呢?

[wɒt] [ɪz][ə; eɪ][tʃaɪld][æpt][tuː; tə][duː; də] [wen] [ʃəʊn] [ðæt] [hɪz; ɪz][pə'zɪʃ(ə)n][æt; ət][ðə; ði][desk][ɪz]

What	is	a	child	apt	to	do	when	shown	that	his	position	at	the	desk	is
什么	是	一个	孩子	易于	到	做	什么时候	所示	那	他的	位置	在	这	桌子	是

[rɒŋ] ?

wrong	?
错误的	?

当孩子发现自己在书桌前的姿势不对时，他通常会怎么做?

[wɒt] [hæv; həv][juː; jʊ][tuː; tə] [seɪ] [ɒv; əv] [ðɪs] ? -

What	have	you	to	say	of	this	?	75
什么	有	你	到	说	的	这	?	-

你对此有何看法? 75

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌaɪ'aɪˈaɪ] .

CHAPTER	XIII	.
章	十三	.

第十三章

[pjʊə(r)][eə(r)] , ['kləʊðɪŋ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

PURE	AIR	,	CLOTHING	,	ETC	.
纯的	空气	,	衣服	,	ETC	.

纯净的空气、衣物等。

[ðeə(r)] [kæn; kən][biː; bi][nəʊ] [gʊd] [helθ] [wɪ'ðaʊt] [pjʊə(r)][eə(r)] .

There	can	be	no	good	health	without	pure	air	.
那里	能	是	不	好的	健康	没有	纯的	空气	.

没有纯净的空气，就没有健康。

['ɔːlweɪz] [hæv; həv][ˌaɪ 'tiː] [ɪf] ['pɒsəb(ə)l] .

Always	have	it	if	possible	.
总是	有	它	如果	可能的	.

如果可以的话，一定要备着。

[bɪ'fɔː(r)] [juː; jʊ][laɪ] [daʊn] [tuː; tə] [sliːp] [æt; ət] [naɪt] ,

Before	you	lie	down	to	sleep	at	night	,
前	你	说谎	向下	到	睡觉	在	夜晚	,

晚上睡觉前，

[meɪk] [ʃʊə(r)][jɔː(r); jə(r)] ['wɪndəʊz] [ɑː(r); ə(r)]['loʊərd; 'laʊərd][æt; ət][ðə; ði][tɒp][ænd; ənd] ['slaɪtli] [reɪzd]

make	sure	your	windows	are	lowered	at	the	top	and	slightly	raised
制作	当然	你的	视窗	是	降低	在	这	顶部	和	轻微地	提高

[æt; ət][ðə; ði] ['bɒtəm] ,

at	the	bottom	,
在	这	底部	,

确保窗户上部调低，下部略微调高。

[səʊ] [ðæt] [ðə; ði] [ruːm] [ɪz] [wel] ['ventɪleɪtɪd] .

so	that	the	room	is	well	ventilated	.
所以	那	这	房间	是	出色地	通风	.

这样房间就能通风良好。

[ɪf] [ðə; ði][bed][hæz; həz] [ɪ'nʌf] ['kʌvərɪŋ] ,

If	the	bed	has	enough	covering	,
如果	这	床	有	足够的	覆盖	,

如果床上铺有足够的被子，

[juː; jʊ] [wɪl] [sliːp] [mʌtʃ] ['betə(r)] [ɪf] [ðə; ði][eə(r)][ɪz] [freʃ] [ænd; ənd] [kuːl] . -

you	will	sleep	much	better	if	the	air	is	fresh	and	cool	.	76
你	将要	睡觉	很多	更好的	如果	这	空气	是	新鲜的	和	凉爽的	.	-

空气清新凉爽的话，你会睡得更好。76

([ə; eɪ]) [trə'kiːə] , ([biː][ænd; ənd][iː]) ['brɒŋkiəl] [tjuːbz] , ([diː]) [raɪt] [lʌŋ] , ([siː]) [lobs] [ɒv; əv]
(a) Trachea , (b and e) Bronchial Tubes , (d) Right Lung , (c) Lobes of
(一个) 气管 , (b 和 e) 支气管 , (d 正确的 肺 , (c 叶 的
[lʌŋ] .
Lung .
肺 .

（a）气管，（b和e）支气管，（d）右肺，（c）肺叶。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] ['præktɪs] [tuː; tə] [spend] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] ['ɜːli] [ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] ,
It is a good practice to spend a few minutes early in the morning ,
它 是 一个 好的 实践 到 花费 一个 很少 分钟 早期的 在 这 早晨 ,

每天清晨花几分钟时间做些事情是个好习惯。

[ɪn] ['drɔːɪŋ] ['ɪntuː][ðə; ði] [lʌŋz] [ɔːl][ðə; ði][eə(r)] [ðeɪ] [kæn; kən] ['pɒsəbli] [həʊld] .
in drawing into the lungs all the air they can possibly hold .
在 绘画 进入 这 肺 全部 这 空气 他们 能 可能 抓住 .

肺部尽可能地吸入所有空气。

[ðen] [briːð] [aʊt] ['sləʊli] , [baɪ] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði][lɪps]['ɔːlməʊst][kləʊzd] .
Then breathe out slowly , by keeping the lips almost closed .
然后 呼吸 出去 缓慢地 , 经过 保持 这 嘴唇 几乎 关闭 .

然后，保持嘴唇几乎闭合，慢慢呼气。

[waɪl] ['duːɪŋ] [səʊ] , ['ræpɪdli] [θʌmp] [ðə; ði] [tʃest] [ænd; ənd] [rɪbz] [wɪð] [ðə; ði] [flæt] [saɪdz] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)]
While doing so , rapidly thump the chest and ribs with the flat sides of your
尽管 正在做 所以 , 快速 扑通 这 胸部 和 肋骨 和 这 平坦的 侧面 的 你的
[fɪsts] .
fists .
拳头 .

与此同时，用拳头的扁平侧面快速捶打胸部和肋骨。

[ðɪs] [wɪl] [ɪk'spænd][jɔː(r); jə(r)] [lʌŋz] [ænd; ənd] prevent77
This will expand your lungs and prevent77
这 将要 扩张 你的 肺 和 prevent77

这将扩张你的肺部并预防77

[ðə; ði][kən'dʒestʃən][ɔː(r)]['set(ə)lɪŋ] [ɒv; əv] [blʌd] [ə'mʌŋ] ['meni] [ɒv; əv][ðə; ði]['ɔːrgənz] ,
the congestion or settling of blood among many of the organs ,
这 拥塞 或者 安顿 的 血 之中 许多 的 这 器官 ,

血液在许多器官间淤积或积聚，

[bɪ'saɪdz] ['streŋθnɪŋ] [ænd; ənd] ['təʊnɪŋ] [ʌp] [ðə; ði] ['sɪstəm] .
besides strengthening and toning up the system .
除了 强化 和 调理 向上 这 系统 .

除了增强和调理身体系统之外。

['prɒpə(r)] [juːz] [ɒv; əv] ['kləʊðɪŋ] .
PROPER USE OF CLOTHING .
恰当的 使用 的 衣服 .

正确穿着衣物。

[jɔː(r); jə(r)]['peərənts] ['fɜːnɪʃ] [juː; jʊ] [wɪð] [wɔːm] , ['kʌmftəb(ə)l] ['kləʊðɪŋ] ,
Your parents furnish you with warm , comfortable clothing ,
你的 父母 提供 你 和 温暖的 , 舒服的 衣服 ,

你的父母为你准备了温暖舒适的衣服，

[bʌt; bət] [mʌtʃ] [dɪ'pendz] [ɒn][juː; jʊ] ['weðə(r)] [ˌaɪ 'tiː][ʃæl; ʃəl][help] [prɪ'zɜːv] [jɔː(r); jə(r)] [helθ] .
but much depends on you whether it shall help preserve your health .
但 很多 取决于 在 你 无论 它 将 帮助 保存 你的 健康 .

但这是否有助于维护你的健康，很大程度上取决于你自己。

['tʃɪldrən]	['ɒf(ə)n]	[kætʃ]	[kəʊld][ænd; ənd][mɔ:(r)]	['sɪəriəs]	[dɪ'zi:zɪz]	[baɪ]	['keələsnəs]	[ə'baʊt][ðeə(r)]	[dres]
Children	**often**	**catch**	**cold**	**and**	**more**	**serious**	**diseases**	**by**	**carelessness**	**about**	**their**	**dress**
孩子们	经常	抓住	寒冷的	和	更多的	严肃的	疾病	经过	疏忽	关于	他们的	裙子

.

:

.

儿童经常因为衣着不讲究而感冒甚至患上更严重的疾病。

[bi:; bi]	['keəf(ə)l]	[ðæt]	[ɔ:l][jɔ:(r); jə(r)]	['gɑ:mənts]	[sɪt]	[wel]	[ænd; ənd][ɑ:(r); ə(r)]	[nɒt]	[lu:s]	[ɪ'nʌf]	[tu:; tə]
Be	**careful**	**that**	**all**	**your**	**garments**	**sit**	**well**	**and**	**are**	**not**	**loose**	**enough**	**to**
是	小心	那	全部	你的	服装	坐	出色地	和	是	不是	松动的	足够的	到

[ə'nɔɪ]	[ju:; jʊ]	,
annoy	**you**	**,**
烦人	你	,

注意确保所有衣物合身，不要太宽松以至于让你感到不舒服。

[nɔ:(r)]	[taɪt]	[ɪ'nʌf]	[tu:; tə]	[kɔ:z]	[dɪs'kʌmfət]	.
nor	**tight**	**enough**	**to**	**cause**	**discomfort**	**.**
也不	紧的	足够的	到	原因	不适	.

既不会紧到让人感到不适，也不会紧到让人感到不舒服。

[bɔɪz]	[ʃʊd; ʃəd]	[leɪ]	[ɒf]	[ðeə(r)]	['əʊvəkəʊt]	[ænd; ənd]	['oʊvərʃu:z]	,
Boys	**should**	**lay**	**off**	**their**	**overcoats**	**and**	**overshoes**	**,**
男孩们	应该	躺	离开	他们的	大衣	和	套鞋	,

男孩们应该脱掉外套和鞋套。

[g'ɜ:lz][ðeə(r)]	[ræps]	[ænd; ənd]	['oʊvərʃu:z]	[wen]	[ðeɪ]	['entə(r)][ə; eɪ]	[wɔ:m]	[ru:m]	.
girls	**their**	**wraps**	**and**	**overshoes**	**when**	**they**	**enter**	**a**	**warm**	**room**	**.**
女孩们	他们的	卷饼	和	套鞋	什么时候	他们	进入	一个	温暖的	房间	.

女孩们进入温暖的房间时会穿上披肩和鞋套。

['ɔ:lweɪz]	[pʊt]	[ðem; ðəm]	[ɒn]	[bɪ'fɔ:(r)]	['gəʊɪŋ]	[aʊt]	[ɪn]	the78
Always	**put**	**them**	**on**	**before**	**going**	**out**	**in**	**the78**
总是	放	他们	在	前	去	出去	在	the78

出门前一定要戴上它们。

[kəʊld]	[ɔ:(r)]	[wet]	.
cold	**or**	**wet**	**.**
寒冷的	或者	湿的	.

寒冷或潮湿。

[nɪ'glekt]	[ɪn]	['fɒləʊɪŋ]	[ðɪs]	[ru:l]	[hæz; həz]	['ɒf(ə)n]	[kɔ:zd]	[nju:'məʊniə]	[ænd; ənd]	[deθ]	.
Neglect	**in**	**following**	**this**	**rule**	**has**	**often**	**caused**	**pneumonia**	**and**	**death**	**.**
忽视	在	下列的	这	规则	有	经常	导致	肺炎	和	死亡	.

忽视遵守这条规则往往会导致肺炎甚至死亡。

[dæmp]	['kləʊðɪŋ]	.
DAMP	**CLOTHING**	**.**
潮湿	衣服	.

潮湿的衣物。

[ɪf]	[ðə; ði]	['kləʊðɪŋ]	,	['ʃu:z]	[ɔ:(r)]	[s'tɒkɪŋz]	[bɪ'kʌm]	[wet]	,	[ðeɪ]	[ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]	[tʃeɪndʒd]	[æt; ət][ðə; ði]
If	**the**	**clothing**	**,**	**shoes**	**or**	**stockings**	**become**	**wet**	**,**	**they**	**should**	**be**	**changed**	**at**	**the**
如果	这	衣服	,	鞋	或者	长筒袜	变得	湿的	,	他们	应该	是	已更改	在	这

['ɜ:liɪst]	['məʊmənt]	.
earliest	**moment**	**.**
最早	片刻	.

如果衣服、鞋子或袜子湿了，应尽快更换。

[ɪf]	[ðeə(r)][ɪz][nəʊ]	[tʃɑ:ns]	[tu:; tə]	[meɪk]	[sʌtʃ]	[tʃeɪndʒ]	,
If	**there**	**is**	**no**	**chance**	**to**	**make**	**such**	**change**	**,**
如果	那里	是	不	机会	到	制作	这样的	改变	,

如果没有机会做出这样的改变，

[kiːp] [ɪn] ['məʊʃn] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['gɑːmənts] [kæn; kən] [biː; bi] [rɪ'pleɪsd] [baɪ] ['ʌðə(r)z] .

keep	in	motion	until	the	garments	can	be	replaced	by	others	.
保持	在	运动	直到	这	服装	能	是	替换	经过	其他的	.

保持运转，直到有新的衣物可以替换为止。

[ɪf] [ðə; ði] ['mɔɪstʃə(r)] [hæz; həz] [riːtʃt] [ðə; ði] [skɪn] ,

If	the	moisture	has	reached	the	skin	,
如果	这	水分	有	达到	这	皮肤	,

如果水分已经到达皮肤，

[ˌaɪ 'tiː] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [rʌbd] [wɪð] [ə; eɪ] [rʌf] ['taʊəl] [ʌn'tɪl] [draɪ] [ænd; ənd] [wɔːm] .

it	should	be	rubbed	with	a	rough	towel	until	dry	and	warm	.
它	应该	是	摩擦	和	一个	粗糙的	毛巾	直到	干燥	和	温暖的	.

用粗糙的毛巾擦拭，直到干燥温暖。

['deɪndʒəz] [tuː; tə] [helθ] .

DANGERS	TO	HEALTH	.
危险	到	健康	.

对健康有害。

[bɪ'fɔː(r)] ['sʌmə(r)] [sets] [ɪn] , ['tʃɪldrən] [ɑː(r); ə(r)] ['ɒf(ə)n] ['temptɪd] [tuː; tə] [sɪt] [ɔː(r)] [laɪ] [ɒn] [ðə; ði] damp79

Before	summer	sets	in	,	children	are	often	tempted	to	sit	or	lie	on	the	damp79
前	夏天	套	在	,	孩子们	是	经常	受诱惑	到	坐	或者	说谎	在	这	damp79

夏天到来之前，孩子们常常会忍不住坐在或躺在潮湿的地面上。

[ɜːθ] .

earth	.
地球	.

地球。

[ðɪs] [ɪz] ['hɜːtfl] [ænd; ənd] ['nevə(r)] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [dʌn] , ['iːv(ə)n] [ɪn] [wɔːm] ['weðə(r)] .

This	is	hurtful	and	never	should	be	done	,	even	in	warm	weather	.
这	是	伤人的	和	绝不	应该	是	完毕	,	甚至	在	温暖的	天气	.

这种行为很伤人，即使在天气温暖的时候也绝对不应该做。

[wen] ['hiːtɪd] [frɒm; frəm] ['eksəsaɪz] , [bɔɪz] [lʌv] [tuː; tə] [θrəʊ] [ə'saɪd] [ðeə(r)] ['aʊtə(r)] ['kləʊðɪŋ] , [səʊ]

When	heated	from	exercise	,	boys	love	to	throw	aside	their	outer	clothing	,	so
什么时候	加热	从	锻炼	,	男孩们	爱	到	扔	旁边	他们的	外	衣服	,	所以

[æz; əz] [tuː; tə] “ [kuːl] [ɒf] .

as	to	“	cool	off	.
作为	到	“	凉爽的	离开	.

男孩运动后感到燥热时，喜欢脱掉外衣来“降温”。

” [ðɪs] [ɪz] ['deɪndʒərəs] ;

”	This	is	dangerous	;
”	这	是	危险的	;

“这很危险；

['betə(r)] [tuː; tə] [fiːl] [ʌn'kʌmftəb(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [waɪl] [ʌn'tɪl] [jɔː(r); jə(r)] ['bɒdi] ['rezjuːmeɪz] [ɪts]

better	to	feel	uncomfortable	for	a	little	while	until	your	body	resumes	its
更好的	到	感觉	不舒服	为了	一个	小的	尽管	直到	你的	身体	简历	它是

['nætʃ(ə)rəl] ['temprətʃə(r)] .

natural	temperature	.
自然的	温度	.

最好是稍微感到不舒服一会儿，直到身体恢复到正常体温。

[kəʊld] [ɔː(r)] [drɑːft] .

COLD	OR	DRAFT	.
寒冷的	或者	草稿	.

冷风或穿堂风。

['nevə(r)][sɪt][ɪn][ə; eɪ][kəʊld] [ruːm] [ɔː(r)][ə; eɪ][drɑːft] .

Never	**sit**	**in**	**a**	**cold**	**room**	**or**	**a**	**draft**	**.**
绝不	坐	在	一个	寒冷的	房间	或者	一个	草稿	.

千万不要坐在寒冷的房间或有穿堂风的地方。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ʃʊə(r)][tuː; tə]['ɪndʒə(r)][juː; jʊ][ænd; ənd] [meɪ] [kɔːz] [deθ] .

It	**is**	**sure**	**to**	**injure**	**you**	**and**	**may**	**cause**	**death**	**.**
它	是	当然	到	损伤	你	和	可能	原因	死亡	.

它肯定会伤害你，甚至可能导致死亡。

[ɪf] [juː; jʊ] [fiːl] ['tʃɪli] , [wɔːm] [jɔː'self] [baɪ] ['vɪgərəs] ['eksəsaɪz] .

If	**you**	**feel**	**chilly**	**,**	**warm**	**yourself**	**by**	**vigorous**	**exercise**	**.**
如果	你	感觉	寒冷	,	温暖的	你自己	经过	蓬勃	锻炼	.

如果觉得冷，就通过剧烈运动来暖和一下。

['ɔːlweɪz] [ə'beɪ] [ðə; ðɪ] ['prɔmptɪŋ] [ɒv; əv]['neɪtʃə(r)] .

Always	**obey**	**the**	**promptings**	**of**	**nature**	**.**
总是	服从	这	提示	的	自然	.

永远要顺应自然的指引。

['feɪljə(r)][tuː; tə][duː; də][səʊ] ['pɔɪznz] [ðə; ðɪ] [blʌd] , ['kɔːzɪz] ['sɪəriəs] [dɪ'ziːz] , [ænd; ənd] ['friːkwəntli]

Failure	**to**	**do**	**so**	**poisons**	**the**	**blood**	**,**	**causes**	**serious**	**disease**	**,**	**and**	**frequently**
失败	到	做	所以	毒药	这	血	,	原因	严肃的	疾病	,	和	频繁地

[di'strɔi] [laɪf][ɪt'self] .

destroys	**life**	**itself**	**.**
摧毁	生活	本身	.

否则会毒害血液，导致严重疾病，并常常危及生命。

[ʃəʊ] [ðə; ðɪ] [nə'sesəti] [ɒv; əv][pjʊə(r)][eə(r)] .

Show	**the**	**necessity**	**of**	**pure**	**air**	**.**
展示	这	必要性	的	纯的	空气	.

阐明洁净空气的必要性。

[wɒt] [prɪ'kɔːʃ(ə)n] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən][bɪ'fɔː(r)] ['laɪɪŋ] [daʊn] [tuː; tə] [sliːp] ?

What	**precaution**	**should**	**be**	**taken**	**before**	**lying**	**down**	**to**	**sleep**	**?**
什么	预防	应该	是	已采取	前	说谎	向下	到	睡觉	?

睡觉前应该采取哪些预防措施?

[wɒt] [ɒv; əv][drɑːfts] ?

What	**of**	**drafts**	**?**
什么	的	草稿	?

草稿呢?

[wɒt] [ɑː(r); ə(r)] ['nesəsəri] [tuː; tə] [sliːp] [wel] ?

What	**are**	**necessary**	**to**	**sleep**	**well**	**?**
什么	是	必要的	到	睡觉	出色地	?

想要睡个好觉，需要哪些条件?

[wɒt] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] ['præktɪs] [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] ['mɔːnɪŋ] ?

What	**is**	**a**	**good**	**practice**	**for**	**each**	**morning**	**?**
什么	是	一个	好的	实践	为了	每个	早晨	?

每天早晨有哪些好的习惯?

[wɒt] [wɪl] [ðɪs] [duː; də] ?

What	**will**	**this**	**do**	**?**
什么	将要	这	做	?

这样做会有什么效果?

[wɒt] [dɪ'pendz] [ə'pɒn][juː; jʊ] ?

What	**depends**	**upon**	**you**	**?**
什么	取决于	之上	你	?

什么取决于你?

[wɒt] [rɪ'zʌlts] [frɒm; frəm] ['keələsnəs] [ɪn] [ðiːz] [rɪ'spekts] ?
What results from carelessness in these respects ?
什么 结果 从 疏忽 在 这些 尊重 ?

在这些方面粗心大意会造成什么后果?

[ɒv; əv] [wɒt] [ɔːt] [juː; jʊ][tuː; tə][biː; bi]['keəf(ə)l] ?
Of what ought you to be careful ?
的 什么 应该 你 到 是 小心 ?

你应该注意什么?

[wɒt] [juːz][jʊd; jəd][biː; bi] [meɪd] [ɒv; əv] ['əʊvəkəʊt] , [ræps] , [ænd; ənd] ['oʊvərʃuːz] ?
What use should be made of overcoats , wraps , and overshoes ?
什么 使用 应该 是 制成 的 大衣 , 卷饼 , 和 套鞋 ?

大衣、披肩和鞋套应该如何使用?

[wɒt] [hæz; həz] [rɪ'zʌltɪd] [frɒm; frəm] [nɪ'glekt] [tuː; tə] ['fɒləʊ] [ðɪs] [ruːl] ?
What has resulted from neglect to follow this rule ?
什么 有 结果 从 忽视 到 跟随 这 规则 ?

忽视这条规则会造成什么后果?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði]['prɒpə(r)] [kɔːs] , [wen] [ðə; ði] ['kləʊðɪŋ] , ['ʃuːz] [ɔː(r)] [s'tɒkɪŋz] [bɪ'kʌm] [wet] ?
What is the proper course , when the clothing , shoes or stockings become wet ?
什么 是 这 恰当的 课程 , 什么时候 这 衣服 , 鞋 或者 长筒袜 变得 湿的 ?

衣服、鞋子或袜子湿了之后，应该如何处理?

[wɒt] [ɑː(r); ə(r)] ['tʃɪldrən] ['ɒf(ə)n] ['temptɪd] [tuː; tə][duː; də][ɪn][ðə; ði] [sprɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði][jɪə(r)] ?
What are children often tempted to do in the spring of the year ?
什么 是 孩子们 经常 受诱惑 到 做 在 这 春天 的 这 年 ?

孩子们在春天常常会想做什么?

[ɪz][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [seɪf] [θɪŋ] [tuː; tə][duː; də][æt; ət]['eni] [taɪm] ?
Is it a safe thing to do at any time ?
是 它 一个 安全的 事物 到 做 在 任何 时间 ?

这样做在任何时候都安全吗?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ə'baʊt] “ ['kuːlɪŋ] [ɒf] ?
What is said about “ cooling off ?
什么 是 说 关于 “ 冷却 离开 ?

关于“冷静下来”的说法是怎样的?

” [wɒt] [ə'baʊt] ['sɪtɪŋ] [ɪn][ə; eɪ][kəʊld] [ruːm] [ɔː(r)][drɑːft] ?
” What about sitting in a cold room or draft ?
” 什么 关于 坐着 在 一个 寒冷的 房间 或者 草稿 ?

“坐在寒冷的房间里或通风的房间里会怎么样? ”

[wɒt] ['ʌðə(r)] [əd'vaɪs] [ɪz]['gɪv(ə)n] ? -
What other advice is given ? 82 -
什么 其他 建议 是 给定 ? -

还有哪些建议? 82

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌaɪ'viː] .
CHAPTER XIV .
章 十四 .

第十四章

['æksɪdənts] [ænd; ənd] [ɪ'mɜːrdʒənsi] .
ACCIDENTS AND EMERGENCIES .
事故 和 紧急情况 .

事故和紧急情况。

[ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] [ɪz][nɒt] [ɪn'tendɪd] [tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [pleɪs] [ɒv; əv][ðə; ði] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ,
This little book is not intended to take the place of the physician ,
这 小的 书 是 不是 故意的 到 拿 这 地方 的 这 医生 ,

这本小册子并非旨在取代医生，

[bʌt; bət][ɪz] [ment] [tuː; tə][help][juː; jʊ][tuː; tə][get] [ə'lɒŋ] [wɪ'ðaʊt] [hɪm] .

but	is	meant	to	help	you	to	get	along	without	him	.
但	是	意思是	到	帮助	你	到	得到	沿着	没有	他	.

但这是为了帮助你没有他也能好好生活。

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][ɔːl]['laɪəb(ə)l][tuː; tə]['æksɪdənts] , [ænd; ənd][juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [nəʊ] [wɒt] [tuː; tə][duː; də][ɪn]

We	are	all	liable	to	accidents	,	and	you	should	know	what	to	do	in
我们	是	全部	容易	到	事故	,	和	你	应该	知道	什么	到	做	在

[sʌtʃ] [keɪsɪz] ,

such	cases	,
这样的	案例	,

我们每个人都可能遭遇意外，你应该知道在这种情况下该怎么做。

[bɪ'fɔː(r)][ðə; ði]['dɒktə(r)] ['riːtʃɪz] [juː; jʊ] .

before	the	doctor	reaches	you	.
前	这	医生	到达	你	.

在医生赶到你之前。

[bɪ'saɪdz] , [juː; jʊ][kæn; kən]['ɒf(ə)n][help] [jɔː'self] , [ænd; ənd] [wɪl] [nɒt] [niːd] [ðə; ði]['dɒktə(r)] .

Besides	,	you	can	often	help	yourself	,	and	will	not	need	the	doctor	.
除了	,	你	能	经常	帮助	你自己	,	和	将要	不是	需要	这	医生	.

此外，很多时候你可以自助解决问题，而无需去看医生。

['hæbɪts] [tuː; tə] ['kʌltɪveɪt] .

HABITS	TO	CULTIVATE	.
习惯	到	培育	.

需要培养的习惯。

['kʌltɪveɪt] [ˌregju'lærəti][ɪn][ɔːl] [gʊd] ['hæbɪts] .

Cultivate	regularity	in	all	good	habits	.
培育	规律性	在	全部	好的	习惯	.

培养所有良好习惯的规律性。

[ðə; ði]['aʊə(r)][fɔː(r); fə(r)]['gəʊɪŋ][tuː; tə][bed] , [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)]['raɪzɪŋ] , [fɔː(r); fə(r)] ['iːtɪŋ] [jɔː(r); jə(r)]

The	hour	for	going	to	bed	,	and	for	rising	,	for	eating	your
这	小时	为了	去	到	床	,	和	为了	上升	,	为了	吃	你的

[miːlz] ,

meals	,
餐	,

就寝时间、起床时间、用餐时间

[fɔː(r); fə(r)] ['stʌdi] , [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)] [pleɪ] , [ɪn'diːd] , [ðə; ði][taɪm][fɔː(r); fə(r)] ['evri] ['djuːti] [rɪ'leɪtɪŋ]

for	study	,	and	for	play	,	indeed	,	the	time	for	every	duty	relating
为了	学习	,	和	为了	玩	,	的确	,	这	时间	为了	每一个	责任	相关

[tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] ['bɒdi] ,

to	your	body	,
到	你的	身体	,

为了学习，为了娱乐，的确，为了履行与身体相关的每一项职责，都留出了时间。

[ʃʊd; ʃəd] , [æz; əz] ['nɪəli] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] , [biː; bi][dʒʌst][ðə; ði] [seɪm] , [deɪ] ['ɑːftə(r)] [deɪ] . -

should	,	as	nearly	as	possible	,	be	just	the	same	,	day	after	day	.	83
应该	,	作为	几乎	作为	可能的	,	是	只是	这	相同的	,	天	后	天	.	-

应该尽可能地日复一日地保持不变。83

['ɔːrgənz] [ɒv; əv] [ˌsɜːkjə'leɪʃ(ə)n] . -

ORGANS	OF	CIRCULATION	.	84
器官	的	循环	.	-

循环器官.84

['blɪstər] .

BLISTERS	.
水泡	.

水泡。

[ɪf] [ə; eɪ]['blɪstə(r)] [fɔ:mz] ['eniweə(r)] [ɒn][ðə; ði]['bɒdi] , [du:; də][nɒt] [prɪk] [ˌaɪ 'ti:] .

If	a	blister	forms	anywhere	on	the	body	,	do	not	prick	it	.
如果	一个	水疱	表格	任何地方	在	这	身体	,	做	不是	刺	它	.

如果身体任何部位出现水疱，不要刺破。

[ɪf] [ju:; jʊ][du:; də] , [ə; eɪ][sɔ:(r)] [wɪl] [fɔ:m] .

If	you	do	,	a	sore	will	form	.
如果	你	做	,	一个	疮	将要	形式	.

这样做会形成伤口。

[li:v] [ˌaɪ 'ti:][ə'ləʊn] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'ti:] [breɪks] [ɒv; əv][ɪt'self] .

Leave	it	alone	until	it	breaks	of	itself	.
离开	它	独自的	直到	它	休息	的	本身	.

别管它，等它自己脱落就好了。

[baɪ] [ðæt] [taɪm] (['dʒen(ə)rəli][ɪn] [tu:] [ɔ:(r)] [θri:] [deɪz]) [ə; eɪ] [nju:] [skɪn] [wɪl] [hæv; həv] [fɔ:md] ,

By	that	time	(	generally	in	two	or	three	days	)	a	new	skin	will	have	formed	,
经过	那	时间	(	一般来说	在	二	或者	三	天	)	一个	新的	皮肤	将要	有	形成	,

到那时（通常两三天后），新的皮肤就会形成。

[ænd; ənd][ðə; ði]['blɪstə(r)] [wɪl] [pɑ:s] [ə'weɪ] ['ɔ:lməʊst] [ˌʌn'nəʊtɪst] .

and	the	blister	will	pass	away	almost	unnoticed	.
和	这	水疱	将要	经过	离开	几乎	未被察觉	.

水疱几乎会在不知不觉中消退。

[bɔɪlz] , [stɪŋz] [ɒv; əv] ['ɪnsekts] , [ænd; ənd] [bɜ:nz] .

BOILS	,	STINGS	OF	INSECTS	,	AND	BURNS	.
沸腾	,	刺痛	的	昆虫	,	和	烧伤	.

疖子、昆虫叮咬和烧伤。

[ðə; ði][skɪn][ɒv; əv][ə; eɪ] [bɔɪld] [eg] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] ['remədi] [fɔ:(r); fə(r)][bɔɪlz] .

The	skin	of	a	boiled	egg	is	a	good	remedy	for	boils	.
这	皮肤	的	一个	煮沸	蛋	是	一个	好的	补救	为了	沸腾	.

煮熟的鸡蛋皮是治疗疖子的好方法。

[pi:l] [ˌaɪ 'ti:] ['keəfəli] , [wet][ænd; ənd][ə'plai][tu:; tə][ðə; ði][pɑ:t] [ə'fektɪd] .

Peel	it	carefully	,	wet	and	apply	to	the	part	affected	.
果皮	它	小心	,	湿的	和	申请	到	这	部分	做作的	.

小心地将其剥开，沾湿后敷在患处。

[ðə; ði] [stɪŋz] [ɒv; əv]['ɪnsekts] [meɪ] [bi:; bi] ['kʌvəd] [wɪð] moistened85

The	stings	of	insects	may	be	covered	with	moistened85
这	刺痛	的	昆虫	可能	是	涵盖	和	moistened85

昆虫的叮咬处可能覆盖着湿润的85

[ɜ:θ] .

earth	.
地球	.

地球。

[slaɪt] [bɜ:nz] [wɪl] [kɔ:z] ['lɪt(ə)l][peɪn] ,

Slight	burns	will	cause	little	pain	,
轻微	烧伤	将要	原因	小的	疼痛	,

轻微烧伤不会引起太多疼痛。

[ɪf] [ðə; ði][eə(r)][ɪz] [ʃʌt] [aʊt][baɪ] [mi:nz] [ɒv; əv] [peɪst] [ɔ:(r)] ['eniθɪŋ] [ɒv; əv] [ðæt] ['neɪtʃə(r)] .

if	the	air	is	shut	out	by	means	of	paste	or	anything	of	that	nature	.
如果	这	空气	是	关闭	出去	经过	方法	的	粘贴	或者	任何事物	的	那	自然	.

如果用胶水或其他类似的东西隔绝空气。

['bli:dɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [nəʊz] .

BLEEDING	OF	THE	NOSE	.
出血	的	这	鼻子	.

鼻出血。

[fɔː(r); fə(r)] [kən'tɪnjuːd] ['bliːdɪŋ] [æt; ət] [ðə; ði] [nəʊz] ,

For	continued	bleeding	at	the	nose	,
为了	持续	出血	在	这	鼻子	,

如果鼻子持续出血，

[ə'plai] [aɪs] [ɔː(r)] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] [ðə; ði] [bæk] [ɒv; əv] [ðə; ði] [nek] [ænd; ənd] [pʊʃ] [ə; eɪ] [plʌg] [ɒv; əv]

apply	ice	or	cold	water	to	the	back	of	the	neck	and	push	a	plug	of
申请	冰	或者	寒冷的	水	到	这	后退	的	这	脖子	和	推	一个	插头	的

['kɒtn] ,

cotton	,
棉布	,

在颈后敷上冰块或冷水，然后塞入一团棉花。

[ɔː(r)] [sɒft] [ræg] ['kʌvəd] [wɪð] ['paʊdəd] ['æləm] [ʌp] [ðə; ði] [nəʊz] .

or	soft	rag	covered	with	powdered	alum	up	the	nose	.
或者	柔软的	抹布	涵盖	和	粉末状	明矾	向上	这	鼻子	.

或者用沾有明矾粉的软布塞住鼻子。

[ðə; ði] “ [dɔː(r)] - [kiː] ” [ɪz] [gʊd] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [kəʊld] ;

The	“	door	-	key	”	is	good	,	because	it	is	cold	;
这	“	门	-	钥匙	”	是	好的	,	因为	它	是	寒冷的	;

“门钥匙”很好，因为它很冷；

['eni] ['ʌðə(r)] [piːs] [ɒv; əv] [kəʊld] ['met(ə)l] [wɪl] [duː; də] [æz; əz] [wel] .

any	other	piece	of	cold	metal	will	do	as	well	.
任何	其他	片	的	寒冷的	金属	将要	做	作为	出色地	.

任何其他冷金属块都可以。

['faɪə(r)] .

FIRE	.
火	.

火。

[ɪf] [jɔː(r); jə(r)] ['kləʊðɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [kætʃ] ['faɪə(r)] , [kiːp] [jɔː(r); jə(r)] ['sensɪz] [ə'baʊt] [juː; jʊ] .

If	your	clothing	should	catch	fire	,	keep	your	senses	about	you	.
如果	你的	衣服	应该	抓住	火	,	保持	你的	感官	关于	你	.

如果你的衣服着火了，保持清醒的头脑。

[duː; də] [nɒt] [stɑːt] [ɒn] [ə; eɪ] [rʌn] , [ən'les] [ðə; ði] ['dɪstəns] [ɪz] ['veri] [ʃɔːt] [tuː; tə] ['əʊpən] ['wɔːtə(r)] ,

Do	not	start	on	a	run	,	unless	the	distance	is	very	short	to	open	water	,
做	不是	开始	在	一个	跑步	,	除非	这	距离	是	非常	短的	到	打开	水	,

除非距离开阔水域很近，否则不要一开始就跑。

['ɪntuː] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [kæn; kən] [plʌndʒ] .

into	which	you	can	plunge	.
进入	哪个	你	能	暴跌	.

你可以全身心投入其中。

[æn; ən] ['əʊvəkəʊt] , ['blæŋkit] [ɔː(r)] [piːs] [ɒv; əv] ['kɑːpɪt] , -

An	overcoat	,	blanket	or	piece	of	carpet	,	86
一个	大衣	,	毯子	或者	片	的	地毯	,	-

一件外套、毯子或一块地毯，86

[ræpt] ['kləʊsli] [ə'baʊt] [ðə; ði] ['bɒdi] , [wɪl] ['smʌðə(r)] [ðə; ði] [fleɪmz] .

wrapped	closely	about	the	body	,	will	smother	the	flames	.
包装	密切	关于	这	身体	,	将要	窒息	这	火焰	.

紧紧包裹住身体，就能扑灭火焰。

['feɪntɪŋ] .

FAINTING	.
昏厥	.

昏厥。

[ɪf] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [feɪnts] [hiː; hi][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][leɪd] [flæt] [ɒn][hɪz; ɪz] [bæk] , ['gɪv(ə)n] [freʃ] [eə(r)] ,

If	a	person	faints	he	should	be	laid	flat	on	his	back	,	given	fresh	air	,
如果	一个	人	晕倒	他	应该	是	铺设	平坦的	在	他的	后退	,	给定	新鲜的	空气	,

如果有人昏厥，应该让他平躺，呼吸新鲜空气。

[ænd; ənd]['wɔːtə(r)]['sprɪŋk(ə)ld][ɪn][hɪz; ɪz] [feɪs] .

and	water	sprinkled	in	his	face	.
和	水	撒上	在	他的	脸	.

并往他脸上洒了水。

[ðə; ði] ['kləʊðɪŋ] [ə'baʊt][ðə; ði] [nek] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [θrəʊn] ['əʊpən] , [ænd; ənd]['piːp(ə)l] [prɪ'ventɪd]

The	clothing	about	the	neck	should	be	thrown	open	,	and	people	prevented
这	衣服	关于	这	脖子	应该	是	抛掷	打开	,	和	人们	阻止

[frɒm; frəm] ['kraʊdɪŋ] [ə'raʊnd] .

from	crowding	around	.
从	拥挤	大约	.

领口附近的衣物应该敞开，并阻止人们聚集在周围。

[frɒst] - ['bɪtn] [fiːt] [ænd; ənd] [ɪəz] .

FROST	-	BITTEN	FEET	AND	EARS	.
霜	-	被咬	脚	和	耳朵	.

脚和耳朵冻伤。

['sʌmtaɪmz] [wen] [ə; eɪ] [bɔɪ] ['juːzɪz; 'juːsɪz][hɪz; ɪz] [skeɪts] [tuː] [lɒŋ] ,

Sometimes	when	a	boy	uses	his	skates	too	long	,
有时	什么时候	一个	男生	用途	他的	冰鞋	也	长的	,

有时男孩滑冰的时间过长，

[ɔː(r)][hiː; hi][ɪz][ɪk'spəʊzd][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [gʊd] [waɪl] [tuː; tə] ['bɪtəli] [kəʊld] ['weðə(r)] ,

or	he	is	exposed	for	a	good	while	to	bitterly	cold	weather	,
或者	他	是	裸露	为了	一个	好的	尽管	到	苦涩地	寒冷的	天气	,

或者他长时间暴露在严寒天气中，

[hɪz; ɪz] [fiːt] [ɔː(r)] [ɪəz] [bɪ'kʌm] [frɒst] - ['bɪtn] .

his	feet	or	ears	become	frost	-	bitten	.
他的	脚	或者	耳朵	变得	霜	-	被咬	.

他的脚或耳朵被冻伤了。

[wen] [ðɪs] ['mɪshæp] [teɪks] [pleɪs] ,

When	this	mishap	takes	place	,
什么时候	这	意外	需要	地方	,

当这种意外发生时，

[hiː; hi][ɪz][æpt][tuː; tə][duː; də][ðə; ði] ['veri] [θɪŋ] [hiː; hi] [ɔːt] [nɒt][tuː; tə][duː; də] .

he	is	apt	to	do	the	very	thing	he	ought	not	to	do	.
他	是	易于	到	做	这	非常	事物	他	应该	不是	到	做	.

他往往会做他不该做的事。

[hiː; hi][mʌst; məst][nɒt] [ə'prəʊtʃ] [ə; eɪ]['faɪə(r)] , ['entə(r)] a87

He	must	not	approach	a	fire	,	enter	a87
他	必须	不是	方法	一个	火	,	进入	a87

他不得靠近火源，进入a87

[wɔːm] [ruːm] , [nɔː(r)][juːz] [wɔːm] ['wɔːtə(r)][ɔː(r)] ['kləʊðɪŋ] .

warm	room	,	nor	use	warm	water	or	clothing	.
温暖的	房间	,	也不	使用	温暖的	水	或者	衣服	.

房间要暖和，也不要使用热水或温水。

[wen] ['eni] [pɑ:t] [pv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [ɪz]['frəʊz(ə)n] , [snəʊ] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['kɒnstəntli] [ə'plaɪd] [tu:; tə][ˌaɪ 'ti:]

When any part of the body is frozen , snow should be constantly applied to it

什么时候 任何 部分 的 这 身体 是 冷冻 , 雪 应该 是 不断地 应用 到 它

. : ·

身体任何部位冻伤时，应不断地用雪覆盖冻伤部位。

[ɪf] [nəʊ] [snəʊ] [ɪz][æt; ət][hænd] ,

If no snow is at hand ,

如果 不 雪 是 在 手 ,

如果没有雪，

[ðə; ði][k'əʊldəst]['wɔ:tə(r)] [ðæt] [kæn; kən][bi:; bi] [əb'teɪnd] [mʌst; məst][bi:; bi] [ju:st] [wɪð] [klɒθs] ,

the coldest water that can be obtained must be used with cloths ,

这 最冷 水 那 能 是 获得 必须 是 用过的 和 布料 ,

必须使用尽可能冷的水来清洗衣物。

[ʌn'tɪl] [ðə; ði]['frəʊz(ə)n]['membə(r)] [ɪz]['grædʒuəli] [θɔ:d] [aʊt] .

until the frozen member is gradually thawed out .

直到 这 冷冻 成员 是 逐步地 解冻 出去 .

直到冷冻的部位逐渐解冻。

[slaɪt] [kʌts] [ænd; ənd] [wu:ndz] .

SLIGHT CUTS AND WOUNDS .

轻微 削减 和 伤口 .

轻微割伤和擦伤。

[ɔ:l] [bɔɪz] [ju:z][dʒæk] - [naɪvz] , [ænd; ənd] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [ɪn'flɪkt] [kʌts] [ə'pɒn] [ðəm'selvz] .

All boys use jack - knives , and now and then inflict cuts upon themselves .

全部 男孩们 使用 杰克 - 刀具 , 和 现在 和 然后 造成 削减 之上 他们自己 .

所有男孩都会使用折叠刀，而且时不时会用它割伤自己。

[æz; əz][ə; eɪ] [ru:l] , [ði:z] [du:; də][nɒt] [ə'maʊnt] [tu:; tə] [mʌtʃ] ,

As a rule , these do not amount to much ,

作为 一个 规则 , 这些 做 不是 数量 到 很多 ,

通常情况下，这些影响并不大。

[ænd; ənd]['əʊnli][rɪ'kwaɪə(r)][tu:; tə][bi:; bi] [wɒʃt] [wɪð] [kəʊld]['wɔ:tə(r)][ænd; ənd] [baʊnd] [ʌp] [wɪð] [ə; eɪ]

and only require to be washed with cold water and bound up with a

和 仅有的 要求 到 是 洗过 和 寒冷的 水 和 边界 向上 和 一个

[kli:n] [ræg] ;

clean rag ;

干净的 抹布 ;

只需用冷水清洗，并用干净的布包扎即可；

[bʌt; bət] , [ɪf] [ə; eɪ] [veɪn] [ɔ:(r)] ['ɑ:təri] [ɪz] [s'ɛvəd] , [ðeə(r)][ɪz] [greɪt] ['deɪndʒə(r)] . -

but , if a vein or artery is severed , there is great danger . 88

但 , 如果 一个 静脉 或者 动脉 是 切断 , 那里 是 伟大的 危险 . -

但是，如果静脉或动脉被切断，则非常危险。[88]

[ðə; ði] [hɑ:t] . — ([ə; eɪ])

THE HEART . — (a)

这 心 . — (一个)

心脏——（a）

[ðə; ði] [left] ['ventrɪkl] , ([em]) [ðə; ði] [left] ['ɔ:rɪk(ə)l] , ([bi:]) [ðə; ði] [raɪt] ['ventrɪkl] , ([en]) [ðə; ði] [raɪt]

The Left Ventricle , (m) the Left Auricle , (b) the Right Ventricle , (n) the Right

这 左边 心室 , (米) 这 左边 耳廓 , (b) 这 正确的 心室 , (n) 这 正确的

['ɔ:rɪk(ə)l] ,

Auricle ,

耳廓 ,

左心室，（m）左心房，（b）右心室，（n）右心房，

([dʒiː] , [əʊ]) [veɪns] [tuː; tə] [hɑːt] , ([keɪ]) [ðə; ði] ['pʌlmənəri] ['ɑːtəri] , ([siː]) [ðə; ði] [greɪt] [eɪ'ɔːtə] .

(g , o) Veins to Heart , (k) the Pulmonary Artery , (c) the Great Aorta .

(克 , o) 静脉 到 心 , (k) 这 肺部 动脉 , (c) 这 伟大的 主动脉 .

（g，o）通往心脏的静脉，（k）肺动脉，（c）大主动脉。

[haʊ] [tuː; tə] [triːt] [ə; eɪ] ['bliːdɪŋ] ['ɑːtəri] .

HOW TO TREAT A BLEEDING ARTERY .

如何 到 对待 一个 出血 动脉 .

如何处理动脉出血。

[ɪf] [æn; ən] ['ɑːtəri] [ɪz] [kʌt] , [ðə; ði] [blʌd] [wɪl] [biː; bi] [braɪt] [red] , [ænd; ənd] [wɪl] [kʌm] [aʊt] [ɪn] [dʒets]

If an artery is cut , the blood will be bright red , and will come out in jets

如果 一个 动脉 是 切 , 这 血 将要 是 明亮的 红色的 , 和 将要 来 出去 在 喷气式飞机

,

,

,

如果动脉被割破，血液会呈鲜红色，并像喷射物一样喷涌而出。

[ˌkɒrə'spɒndɪŋ] [wɪð] [ðə; ði] [θrɒbɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hɑːt] .

corresponding with the throbbing of the heart .

相应的 和 这 悸动 的 这 心 .

与心脏的跳动同步。

[æz; əz] [ðə; ði] ['ɑːtəɹiz] [teɪk] [ðə; ði] [blʌd] [frɒm; fræm] [ðə; ði] [hɑːt] ,

As the arteries take the blood from the heart ,

作为 这 动脉 拿 这 血 从 这 心 ,

动脉将血液从心脏输送到全身，

[ðə; ði] ['prɒpə(r)] [θɪŋ] [tuː; tə] [duː; də] [ɪz] [tuː; tə] [pres] [ðə; ði] [θʌm] ['strɒŋli] [ə'pɒn] [ðə; ði] ['ɑːtəri] [dʒʌst]

the proper thing to do is to press the thumb strongly upon the artery just

这 恰当的 事物 到 做 是 到 按 这 拇指 强烈 之上 这 动脉 只是

[ə'bʌv] [ðə; ði] [wuːnd] .

above the wound .

多于 这 伤口 .

正确的做法是用拇指用力按压伤口上方的动脉。

[ðen] [ə; eɪ] ['hæŋkətʃɪf] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['nɒtɪd] around89

Then a handkerchief should be knotted around89

然后 一个 手帕 应该 是 打结的 around89

然后，将手帕打结固定在89周围。

[ðə; ði] [ɑːm] [ɔː(r)] [leg] , [æz; əz] [ðə; ði] [keɪs] [meɪ] [biː; bi] , [ə'bʌv] [ðə; ði] [hɜːt] ;

the arm or leg , as the case may be , above the hurt ;

这 手臂 或者 腿 , 作为 这 案件 可能 是 , 多于 这 伤害 ;

受伤部位上方的手臂或腿（视情况而定）;

[ə; eɪ] [stɪk] [pleɪst] ['ʌndə(r)] [ðə; ði] ['bændɪdʒ] , [ænd; ənd] ['twɪstɪd] [ə'baʊt] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [fləʊ] [ɒv; əv] [blʌd]

a stick placed under the bandage , and twisted about until the flow of blood

一个 戳 放置 在下面 这 绷带 , 和 扭曲 关于 直到 这 流动 的 血

[ɪz] [stɒpt] .

is stopped .

是 停止 .

将一根棍子放在绷带下面，旋转直到止血为止。

[ðɪs] [wɪl] ['ɑːnsə(r)] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['sɜːdʒən] [kæn; kən] [biː; bi] [brɔːt] .

This will answer until the surgeon can be brought .

这 将要 回答 直到 这 外科医生 能 是 带来 .

在外科医生到来之前，这可以暂时解决问题。

[kʌt] [veɪns] [ænd; ənd] ['brəʊkən] [lɪmz] .

CUT VEINS AND BROKEN LIMBS .

切 静脉 和 破碎的 四肢 .

静脉被割破，四肢骨折。

[ðə; ði] [veɪns] ['kæri] [ðə; ði] [blʌd] [bæk] [tuː; tə] [ðə; ði] [hɑːt] .

The	veins	carry	the	blood	back	to	the	heart	.
这	静脉	携带	这	血	后退	到	这	心	.

静脉将血液输送回心脏。

[ɪf] [wʌn] [ɪz] [kʌt] [ðə; ði] [blʌd] [ɪz] [dɑːk] [ænd; ənd] [fləʊz] ['stedəli] .

If	one	is	cut	the	blood	is	dark	and	flows	steadily	.
如果	一	是	切	这	血	是	黑暗的	和	流量	稳步	.

如果被割伤，血液呈深色且持续流出。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['mænɪdʒd] [mɔː(r)] ['iːzəli] [ðæn; ðən] [æn; ən] ['ɑːtəri] ;

It	is	managed	more	easily	than	an	artery	;
它	是	管理	更多的	容易地	比	一个	动脉	;

它比动脉更容易处理；

[ɔːl] [ðæt] [niːd] [biː; bi] [dʌn] [ɪz] [tuː; tə] [pleɪs] [sʌm; səm] [lɪnt] ['əʊvə(r)] [ðə; ði] [wuːnd] [ænd; ənd] ['bændɪdʒ]

all	that	need	be	done	is	to	place	some	lint	over	the	wound	and	bandage
全部	那	需要	是	完毕	是	到	地方	一些	皮棉	超过	这	伤口	和	绷带

[ˌaɪ 'tiː] ['fɜːmli] .

it	firmly	.
它	牢牢	.

只需在伤口上盖上一些棉絮，然后用绷带牢牢包扎即可。

[ðɪs] , [ɒv; əv] [kɔːs] , [juː; jʊ] [wɪl] [duː; də] [æz; əz] [suːn] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] .

This	,	of	course	,	you	will	do	as	soon	as	possible	.
这	,	的	课程	,	你	将要	做	作为	很快	作为	可能的	.

当然，你会尽快去做这件事。

[ɪf] [juː; jʊ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [səʊ] [ʌn'fɔːtʃənət] [æz; əz] [tuː; tə] [breɪk] [ɔː(r)] ['dɪsləkeɪt] [ə; eɪ] [lɪm] ,

If	you	should	be	so	unfortunate	as	to	break	or	dislocate	a	limb	,
如果	你	应该	是	所以	不幸	作为	到	休息	或者	脱臼	一个	肢	,

如果你不幸骨折或脱臼，

[ə'sjuːm] [æn; ən] ['iːzi] [pə'zɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['kɑːmli] [ə'weɪt] [ðə; ði] ['kʌmɪŋ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['sɜːdʒən] .

assume	an	easy	position	and	calmly	await	the	coming	of	the	surgeon	.
认为	一个	简单的	位置	和	平静地	等待	这	未来	的	这	外科医生	.

采取舒适的姿势，平静地等待外科医生到来。

[ɪf] [ə; eɪ] ['fɪŋgə(r)] ['əʊnli] [ɪz] ['frækʧəd] [juː; jʊ] [kæn; kən] [wɔːk] [tuː; tə] [hɪz; ɪz] ['ɒfɪs] .

If	a	finger	only	is	fractured	you	can	walk	to	his	office	.
如果	一个	手指	仅有的	是	破碎的	你	能	走	到	他的	办公室	.

如果只是手指骨折，你可以自己走到他的办公室。

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] ?

What	is	said	of	this	little	book	?
什么	是	说	的	这	小的	书	?

这本小册子里都说了些什么？

[tuː; tə] [wɒt] [ɑː(r); ə(r)] [wiː; wi] ['laɪəb(ə)l] [ænd; ənd] [wɒt] [ʃʊd; ʃəd] [wiː; wi] [nəʊ] ?

To	what	are	we	liable	and	what	should	we	know	?
到	什么	是	我们	容易	和	什么	应该	我们	知道	?

我们应承担哪些责任？我们应该了解哪些内容？

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['kʌltɪveɪtɪd] ?

What	should	be	cultivated	?
什么	应该	是	栽培	?

应该种植什么？

[wɒt] [ɪz] [ðə; ði] [ruːl] [kən'sɜːnɪŋ] [ə; eɪ] ['blɪstə(r)] [wɪʧ] [meɪ] [fɔːm] [ɒn] ['eni] [pɑːt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['bɒdi] ?

What	is	the	rule	concerning	a	blister	which	may	form	on	any	part	of	the	body	?
什么	是	这	规则	有关	一个	水疱	哪个	可能	形式	在	任何	部分	的	这	身体	?

身体任何部位都可能出现水疱，那么关于水疱的规则是什么？

[wɒt] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [θɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [bɔɪlz] ?

What	**is**	**a**	**good**	**thing**	**for**	**boils**	**?**
什么	是	一个	好的	事物	为了	沸腾	?

什么对疖子有好处?

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [stɪŋz] [ɒv; əv]['ɪnsekts] ?

For	**the**	**stings**	**of**	**insects**	**?**
为了	这	刺痛	的	昆虫	?

用于治疗昆虫叮咬?

[fɔː(r); fə(r)] [slaɪt] [bɜːnz] ?

For	**slight**	**burns**	**?**
为了	轻微	烧伤	?

轻微烧伤?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði] ['remədi] [fɔː(r); fə(r)] [kən'tɪnjuːd] ['bliːdɪŋ] [æt; ət][ðə; ði] [nəʊz] ?

What	**is**	**the**	**remedy**	**for**	**continued**	**bleeding**	**at**	**the**	**nose**	**?**
什么	是	这	补救	为了	持续	出血	在	这	鼻子	?

鼻子持续出血该如何治疗?

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

埃利斯初级生理学；(Ellis's Primary Physiology; Or,)
第3/3页

[wɒt] [ɪz][ðə; ði]['prɒpə(r)] [kɔːs] [ɪf] [jɔː(r); jə(r)] ['kləʊðɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [teɪk] ['faɪə(r)] ?

What	is	the	proper	course	if	your	clothing	should	take	fire	?
什么	是	这	恰当的	课程	如果	你的	衣服	应该	拿	火	?

如果衣服着火了，应该怎么做?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wɪð] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [wen] [hiː; hi] [feɪnts] ?

What	should	be	done	with	a	person	when	he	faints	?
什么	应该	是	完毕	和	一个	人	什么时候	他	晕倒	?

人晕倒了应该怎么办?

[wɒt] [ɪz][ə; eɪ] [bɔɪ] [æpt][tuː; tə][duː; də] [wen] [hɪz; ɪz] [ɪəz] [ɔː(r)] [fiːt] [ɑː(r); ə(r)] [frɒst] - ['bɪtn] ?

What	is	a	boy	apt	to	do	when	his	ears	or	feet	are	frost	-	bitten	?
什么	是	一个	男生	易于	到	做	什么时候	他的	耳朵	或者	脚	是	霜	-	被咬	?

男孩耳朵或脚被冻伤时可能会做什么?

[gɪv] [ðə; ði]['prɒpə(r)] [kɔːs] [tuː; tə][biː; bi] ['fɒləʊd] .

Give	the	proper	course	to	be	followed	.
给	这	恰当的	课程	到	是	随后	.

给出正确的路线。

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [dʌn] [wɪð] [ə; eɪ] [slaɪt] [kʌt] ?

What	should	be	done	with	a	slight	cut	?
什么	应该	是	完毕	和	一个	轻微	切	?

轻微割伤应该怎么办?

[haʊ] [kæn; kən][juː; jʊ] [nəʊ] [ðæt] [æn; ən] ['ɑːtəri] [hæz; həz] [biːn] [kʌt] ?

How	can	you	know	that	an	artery	has	been	cut	?
如何	能	你	知道	那	一个	动脉	有	到过	切	?

如何判断动脉是否被切断?

[wɒt] [mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] ?

What	must	be	done	?
什么	必须	是	完毕	?

必须采取什么措施?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði] ['ɒfɪs] [ɒv; əv][ðə; ði] [veɪns] ?

What	is	the	office	of	the	veins	?
什么	是	这	办公室	的	这	静脉	?

静脉科是做什么的?

[wɒt] [niːd] [biː; bi] [dʌn] [ɪf] [wʌn][ɒv; əv][ðem; ðəm][ɪz] ['wuːndɪd] ?

What	need	be	done	if	one	of	them	is	wounded	?
什么	需要	是	完毕	如果	一	的	他们	是	受伤	?

如果其中一人受伤了该怎么办?

[sə'pəʊz] [jɔː(r); jə(r)][ɑːm][ɔː(r)][leg][ɪz]['brəʊkən] , [wɒt] [ɪz][ðə; ði]['prɒpə(r)] [kɔːs] ?

Suppose	your	arm	or	leg	is	broken	,	what	is	the	proper	course	?
认为	你的	手臂	或者	腿	是	破碎的	,	什么	是	这	恰当的	课程	?

假设你的胳膊或腿骨折了，正确的做法是什么?

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['əʊnli][ə; eɪ]['fɪŋgə(r)] ? -

If	it	is	only	a	finger	?	90
如果	它	是	仅有的	一个	手指	?	-

如果只是一根手指呢? 90

[ðə; ði] ['nɜ:vəs] ['sɪstəm] . -
THE NERVOUS SYSTEM . 91
这 紧张的 系统 . -

神经系统.91

['tʃæptə(r)] ['ɛks'vi:] .
CHAPTER XV .
章 十五 .

第十五章

[ðə; ði] [nɜ:vz] , [breɪn] , ['spaɪn(ə)l] [kɔ:d] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
THE NERVES , BRAIN , SPINAL CORD , ETC .
这 神经 , 脑 , 脊 绳索 , ETC .

神经、大脑、脊髓等。

[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [wɪtʃ] [mu:v] [ðə; ði] [bəʊnz] [ɑ:(r); ə(r)] [ðəm'selvz] [mu:vd] [baɪ] [ðə; ði] [nɜ:vz] .
The muscles which move the bones are themselves moved by the nerves .
这 肌肉 哪个 移动 这 骨头 是 他们自己 已搬 经过 这 神经 .

控制骨骼运动的肌肉本身是由神经控制的。

[ðə; ði] [nɜ:vz] [ɑ:(r); ə(r)] [sɒft] [ænd; ənd] ['pʌlpi] [ɪn] [ju:θ] , [bʌt; bət] ['hɑ:d(ə)n] [æz; əz] [ju:; jʊ] [əd'vɑ:ns] [ɪn] [j'iəz] .
The nerves are soft and pulpy in youth , but harden as you advance in years .
这 神经 是 柔软的 和 稀烂 在 青年 , 但 硬化 作为 你 进步 在 年 .

年轻时神经柔软而有弹性，但随着年龄增长会逐渐变硬。

[ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] [kəm'pəʊzd] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [greɪ] ['sʌbstəns] , [kɔ:ld] [ðə; ði] [nɜ:v] - [sel] , [ænd; ənd] [ə; eɪ] [waɪt] ['sʌbstəns] ,
They are composed of a gray substance , called the nerve - cell , and a white substance ,
他们 是 由 的 一个 灰色的 物质 , 称为 这 神经 - 细胞 , 和 一个 白色的 物质 ,

它们由一种称为神经细胞的灰色物质和一种白色物质组成，

[nəʊn] [æz; əz] [ðə; ði] [nɜ:v] - ['faɪbə(r)] .
known as the nerve - fibre .
已知 作为 这 神经 - 纤维 .

即神经纤维。

[ðə; ði] [breɪn] [ɪz] [ðə; ði] [mæs] [ɒv; əv] ['nɜ:vəs] ['tɪʃu:] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði] [skʌl] .
The brain is the mass of nervous tissue within the skull .
这 脑 是 这 大量的 的 紧张的 组织 之内 这 颅骨 .

大脑是颅骨内的一团神经组织。

[ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [səʊ] ['tendə(r)] [ænd; ənd] ['i:zəli] [hɑ:rmd] [ðæt] ['neɪtʃə(r)] [hæz; həz] [wɔ:ld] it92
It is so tender and easily harmed that nature has walled it92
它 是 所以 投标 和 容易地 受到伤害 那 自然 有 有围墙的 it92

它如此娇嫩易伤，以至于大自然用屏障将其围了起来92

[ə'baʊt] [baɪ] [ə; eɪ] [hɑ:d] , ['bəʊni] ['strʌktʃə(r)] [tu:; tə] [prə'tekt] [ˌaɪ 'ti:] [frɒm; frəm] ['ɪndʒəri] .
about by a hard , bony structure to protect it from injury .
关于 经过 一个 难的 , 骨质 结构 到 保护 它 从 受伤 .

周围有一层坚硬的骨质结构保护它免受伤害。

[ðə; ði] [greɪ] ['sʌbstəns] [ɒv; əv] [ðə; ði] [nɜ:vz] [ɪz] [weə(r)] ['nɜ:vəs] ['ɪmpʌls] [bɪ'gɪn] ,
The gray substance of the nerves is where nervous impulses begin ,
这 灰色的 物质 的 这 神经 是 在哪里 紧张的 冲动 开始 ,

神经的灰质是神经冲动开始传导的地方。

[wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] ['kɒndʌktid] [ə'lɒŋ] [ðə; ði] [waɪt] ['sʌbstəns] .

which	are	conducted	along	the	white	substance	.
哪个	是	实施	沿着	这	白色的	物质	.

这些物质沿着白色物质进行传导。

[ðə; ði] [greɪ] ['mætə(r)] [meɪ] [biː; bi] [kəm'peəd] [tuː; tə][ə; eɪ] ['telɪgrɑːf] ['ɒfɪs] [weə(r)] [ðə; ði] ['mesɪdʒ] [ɪz]

The	gray	matter	may	be	compared	to	a	telegraph	office	where	the	message	is
这	灰色的	事情	可能	是	比较的	到	一个	电报	办公室	在哪里	这	信息	是

['stɑːtɪd] ,

started	,
开始	,

灰质可以比作电报局，信息从这里开始传递。

[waɪl] [ðə; ði] [waɪt] ['mætə(r)][ɪz][ðə; ði]['waɪə(r)] [ə'lɒŋ] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['mesɪdʒ] ['trævlz] .

while	the	white	matter	is	the	wire	along	which	the	message	travels	.
尽管	这	白色的	事情	是	这	金属丝	沿着	哪个	这	信息	旅行	.

而白质则是信息传递的线路。

['sɜːfɪs] [ɒv; əv][ðə; ði][sə'riːbrəm; 'serəbrəm] .

SURFACE	OF	THE	CEREBRUM	.
表面	的	这	大脑	.

大脑表面。

[ðə; ði]['spaɪn(ə)l] [kɔːd] , [ɔː(r)] ['mærəʊ] , [ɪz][ə; eɪ] [mæs] [ɒv; əv] [spɒft] , ['nɜːvəs] ['tɪʃuː] , [wɪtʃ] [fɪlz] the93

The	spinal	cord	,	or	marrow	,	is	a	mass	of	soft	,	nervous	tissue	,	which	fills	the93
这	脊	绳索	,	或者	骨髓	,	是	一个	大量的	的	柔软的	,	紧张的	组织	,	哪个	填充	the93

脊髓，或称骨髓，是一团柔软的神经组织，充满脊髓腔。

['hɒləʊ] ['rʌnɪŋ] [ðə; ði][leŋkθ; leŋθ][ɒv; əv][ðə; ði][spaɪn][ɔː(r)] ['bækbəʊn] .

hollow	running	the	length	of	the	spine	or	backbone	.
空洞的	跑步	这	长度	的	这	脊柱	或者	骨干	.

脊柱或脊椎骨内的空腔。

[nɜːvz] [ɒv; əv][ðə; ði] [feɪs] [ænd; ənd] [nek] . — ([ə; eɪ] , [biː]) [nɜːv] [ɒv; əv][ðə; ði] [feɪs] ; ([diː])

NERVES	OF	THE	FACE	AND	NECK	.	—	(	a	,	b	)	Nerve	of	the	Face	;	(	d	)
神经	的	这	脸	和	脖子	.	—	(	一个	,	b	)	神经	的	这	脸	;	(	d	)

[nɜːv] [ɒv; əv][ðə; ði]['fɔːhed; 'fɒrɪd] .

Nerve	of	the	Forehead	.
神经	的	这	前额	.

面部和颈部的神经。—（a，b）面神经；（d）额神经。

[frɒm; frəm][ðə; ði] [beɪs] [ɒv; əv][ðə; ði] [breɪn] [twelv] [peəz] [ɒv; əv] [nɜːvz] [ɑː(r); ə(r)]['gɪv(ə)n] [ɒf] [tuː; tə]

From	the	base	of	the	brain	twelve	pairs	of	nerves	are	given	off	to
从	这	根据	的	这	脑	十二	对	的	神经	是	给定	离开	到

[ðə; ði] [feɪs] [ænd; ənd] [hed] .

the	face	and	head	.
这	脸	和	头	.

大脑底部发出十二对神经，分别通向面部和头部。

[wʌn][peə(r)] ['pɑːsɪz] [tuː; tə][ðə; ði] [aɪ] , [ænd; ənd] [gɪvz] [saɪt] ; [wʌn] ['pɑːsɪz] [tuː; tə][ðə; ði][nəʊz] , and94

One	pair	passes	to	the	eye	,	and	gives	sight	;	one	passes	to	the	nose	,	and94
一	一对	通过	到	这	眼睛	,	和	给予	视线	;	一	通过	到	这	鼻子	,	and94

一对神经纤维传递到眼睛，使我们有视力；一对神经纤维传递到鼻子，94

[gɪvz] [smel] ; [wʌn] , [tuː; tə][ðə; ði] [maʊθ] , [tʌŋ] , [ænd; ənd] ['pælət] , [ænd; ənd] [gɪvz] [teɪst] ; [wʌn] ,

gives	smell	;	one	,	to	the	mouth	,	tongue	,	and	palate	,	and	gives	taste	;	one	,
给予	闻	;	一	,	到	这	嘴	,	舌头	,	和	味蕾	,	和	给予	品尝	;	一	,

赋予嗅觉；一种作用于口腔、舌头和上颚，并赋予味觉；一种作用于口腔、舌头和上颚。

[tuː; tə][ðə; ði] [ɪəz] , [ænd; ənd] [gɪvz] ['hɪərɪŋ] ; [ænd; ənd]['ʌðə(r)z][tuː; tə][ðə; ði] [feɪs] , [nek] , [ænd; ənd]
to **the** **ears** **,** **and** **gives** **hearing** **;** **and** **others** **to** **the** **face** **,** **neck** **,** **and**
到 这 耳朵 , 和 给予 听力 ; 和 其他的 到 这 脸 , 脖子 , 和
[hed] ,
head **,**
头 ,

一部分神经支配耳朵，使人听觉；另一部分神经支配面部、颈部和头部。

[ænd; ənd] [gɪv] [ðə; ði] [ɪk'spreʃ(ə)nz] [ɒv; əv][dʒɔɪ] , ['sɒrəʊ] , [peɪn] , ['æŋgə(r)] , [ænd; ənd] [daʊt] .
and **give** **the** **expressions** **of** **joy** **,** **sorrow** **,** **pain** **,** **anger** **,** **and** **doubt** **.**
和 给 这 表达式 的 喜悦 , 悲哀 , 疼痛 , 愤怒 , 和 怀疑 .

并表达喜悦、悲伤、痛苦、愤怒和怀疑等情绪。

[frɒm; frəm][ðə; ði]['spaɪn(ə)l][kɔːd] ['θɜːti] - [wʌn] [peəz] [ɒv; əv] [nɜːvz] [pɑːs] [tuː; tə][ðə; ði] ['veərɪəs] [pɑːts]
From **the** **spinal** **cord** **thirty** **-** **one** **pairs** **of** **nerves** **pass** **to** **the** **various** **parts**
从 这 脊 绳索 三十 - 一 对 的 神经 经过 到 这 各种各样的 部分
[ænd; ənd]['ɔːrgənz][ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] .
and **organs** **of** **the** **body** **.**
和 器官 的 这 身体 .

从脊髓发出31对神经，通往身体的各个部位和器官。

[ðeə(r)] [kʊd; kəd][biː; bi][nəʊ] ['məʊʃn] [ɔː(r)] ['fiːlɪŋ] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] [nɜːvz] ,
There **could** **be** **no** **motion** **or** **feeling** **without** **the** **nerves** **,**
那里 可以 是 不 运动 或者 感觉 没有 这 神经 ,

如果没有神经，就不会有运动和感觉。

[ɔːl'ðəʊ] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)][nɒt][ðə; ði] [truː] ['sentəz] [ɒv; əv]['aɪðə(r)] .
although **they** **are** **not** **the** **true** **centres** **of** **either** **.**
虽然 他们 是 不是 这 真的 中心 的 任何一个 .

虽然它们都不是两者的真正中心。

[ɪf] [juː; jʊ] [ə'beɪ] [ðə; ði] [ruːlz] [ɒv; əv] [helθ] , [æz; əz] [ɔːl'redi] [leɪd] [daʊn] ,
If **you** **obey** **the** **rules** **of** **health** **,** **as** **already** **laid** **down** **,**
如果 你 服从 这 规则 的 健康 , 作为 已经 铺设 向下 ,

如果你遵守已经制定的健康规则，

[juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi][ɪn][ðə; ði] ['hæpi] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv] [ðəʊz] [ɒv; əv] [huːm] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [sed] [ðeɪ] [duː; də][nɒt]
you **will** **be** **in** **the** **happy** **condition** **of** **those** **of** **whom** **it** **is** **said** **they** **do** **not**
你 将要 是 在 这 快乐的 状况 的 那些 的 谁 它 是 说 他们 做 不是
[fiːl] [ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv] ['eni] [nɜːvz] [æt; ət][ɔːl] .
feel **that** **they** **have** **any** **nerves** **at** **all** **.**
感觉 那 他们 有 任何 神经 在 全部 .

你将处于那种据说完全没有神经的快乐状态。

[wɒt] [muːv] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ?
What **move** **the** **muscles** **?**
什么 移动 这 肌肉 ?

什么能活动肌肉?

[haʊ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [nɜːvz] [ɪn] ['ɜːli] [juːθ] ?
How **are** **the** **nerves** **in** **early** **youth** **?**
如何 是 这 神经 在 早期的 青年 ?

青少年时期，神经系统状况如何?

[ɒv; əv] [wɒt] [ɑː(r); ə(r)] [ðeɪ] [kəm'pəʊzd] ?
Of **what** **are** **they** **composed** **?**
的 什么 是 他们 由 ?

它们由什么组成?

[wɒt] [ɑː(r); ə(r)] [ðiːz] [pɑːts] [kɔːld] ?
What **are** **these** **parts** **called** **?**
什么 是 这些 部分 称为 ?

这些部件叫什么?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði][breɪn] ?

What	**is**	**the**	**brain**	**?**
什么	是	这	脑	?

大脑是什么?

[haʊ] [ɪz][ˌaɪ ˈtiː] [prəˈtektɪd] ?

How	**is**	**it**	**protected**	**?**
如何	是	它	受保护	?

它如何受到保护?

[weə(r)] [duː; də] ['nɜːvəs] ['ɪmpʌls] [bɪ'gɪn] ?

Where	**do**	**nervous**	**impulses**	**begin**	**?**
在哪里	做	紧张的	冲动	开始	?

神经冲动从哪里开始?

[tuː; tə] [wɒt] [meɪ] [ðə; ði] [greɪ] [ænd; ənd] [waɪt] ['mætə(r)][biː; bi] [kəm'peəd] ?

To	**what**	**may**	**the**	**gray**	**and**	**white**	**matter**	**be**	**compared**	**?**
到	什么	可能	这	灰色的	和	白色的	事情	是	比较的	?

灰质和白质可以比作什么?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði]['spaɪn(ə)l] [kɔːd] ?

What	**is**	**the**	**spinal**	**cord**	**?**
什么	是	这	脊	绳索	?

什么是脊髓?

[haʊ] ['meni] [peəz] [ɒv; əv] [nɜːvz] [ɑː(r); ə(r)]['gɪv(ə)n] [ɒf] [frɒm; frəm][ðə; ði][breɪn] ?

How	**many**	**pairs**	**of**	**nerves**	**are**	**given**	**off**	**from**	**the**	**brain**	**?**
如何	许多	对	的	神经	是	给定	离开	从	这	脑	?

大脑发出多少对神经?

[frɒm; frəm][ðə; ði][spaɪn] ?

From	**the**	**spine**	**?**
从	这	脊柱	?

从脊柱?

[weə(r)] [duː; də] [ðeɪ] [gəʊ] ?

Where	**do**	**they**	**go**	**?**
在哪里	做	他们	去	?

它们要去哪里?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv][senˈseɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['fiːlɪŋ] ?

What	**is**	**said**	**of**	**sensation**	**and**	**feeling**	**?**
什么	是	说	的	感觉	和	感觉	?

关于感觉和情感，人们是如何描述的?

[wɒt] [ɪf] [juː; jʊ] [əˈbeɪ] [ðə; ði] [lɔːz] [ɒv; əv] [helθ] ? -

What	**if**	**you**	**obey**	**the**	**laws**	**of**	**health**	**?**	**95**
什么	如果	你	服从	这	法律	的	健康	?	-

如果你遵守健康法则呢? 95

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˈviːˈaɪ] .

CHAPTER	**XVI**	**.**
章	十六	.

第十六章

['sʌnstrəʊk] [ænd; ənd] ['pɔɪznz] .

SUNSTROKE	**AND**	**POISONS**	**.**
中暑	和	毒药	.

中暑和中毒。

[dəʊnt][biː; bi][əˈfreɪd][ɒv; əv][ðə; ði][sʌn] .

Don't	**be**	**afraid**	**of**	**the**	**sun**	**.**
不	是	害怕的	的	这	太阳	.

不要害怕太阳。

[ɪts] [reɪz] [gɪv] [laɪf][ænd; ənd]['vɪgə(r)][nɒt]['əʊnli][tuː; tə][men][ænd; ənd] ['ænɪmlz] , [bʌt; bət][tuː; tə][ðə; ði]

Its	rays	give	life	and	vigor	not	only	to	men	and	animals	,	but	to	the
它是	射线	给	生活	和	活力	不是	仅有的	到	男人	和	动物	,	但	到	这

['vedʒtəb(ə)l] [wɜːld] .

vegetable	world	.
蔬菜	世界	.

它的光芒不仅给人类和动物带来生命和活力，也给植物界带来生命和活力。

[ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['tænɪŋ] [ɔː(r)] ['braʊnɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði][skɪn][ɪz] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] .

A	little	tanning	or	browning	of	the	skin	is	good	for	you	.
一个	小的	晒黑	或者	褐变	的	这	皮肤	是	好的	为了	你	.

皮肤略微晒黑或变棕对你有好处。

[ɪn] ['sʌmə(r)] [wen] [ðə; ði] [reɪz] [ɑː(r); ə(r)] ['veri] [strɒŋ] , [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [ə'vɔɪd][ðem; ðəm] ; [bʌt; bət][æt; ət]

In	summer	when	the	rays	are	very	strong	,	you	should	avoid	them	;	but	at
在	夏天	什么时候	这	射线	是	非常	强的	,	你	应该	避免	他们	;	但	在

['ʌðə(r)] [taɪmz] ,

other	times	,
其他	时代	,

夏天阳光强烈时应该避免阳光直射；但在其他时间，

[lɪv; laɪv][ɪn][ðə; ði] ['sʌnlaɪt] [ɔːl][juː; jʊ][kæn; kən] .

live	in	the	sunlight	all	you	can	.
居住	在	这	阳光	全部	你	能	.

尽可能多地享受阳光。

['veri] ['reəli] [ɪn'diːd] [ɪz][ə; eɪ][tʃaɪld] ['sʌnstrʌk] ; [bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][waɪz][tuː; tə] [gɑːd] [ə'genst] [ˌaɪ 'tiː] ,

Very	rarely	indeed	is	a	child	sunstruck	;	but	it	is	wise	to	guard	against	it	,
非常	很少	的确	是	一个	孩子	阳光照射	;	但	它	是	明智的	到	警卫	反对	它	,

儿童被太阳晒伤的情况确实非常罕见；但做好防护措施总是明智的。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɒf(ə)n]['feɪt(ə)l] .

because	it	is	often	fatal	.
因为	它	是	经常	致命的	.

因为它往往是致命的。

[æz; əz][ai][hæv; həv][dʒʌst][təʊld][juː; jʊ] , [juː; jʊ][mʌst; məst] [kiːp] [aʊt][ɒv; əv] the96

As	I	have	just	told	you	,	you	must	keep	out	of	the96
作为	我	有	只是	讲述	你	,	你	必须	保持	出去	的	the96

正如我刚才告诉你的，你必须远离96号区域。

[də'rekt] [reɪz] [ɒv; əv][ðə; ði][sʌn] [wen] [ðə; ði] [deɪ] [ɪz] ['veri] [hɒt] .

direct	rays	of	the	sun	when	the	day	is	very	hot	.
直接的	射线	的	这	太阳	什么时候	这	天	是	非常	热的	.

炎热的白天，阳光直射。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [wel] [tuː; tə] ['kæri] [ə; eɪ] [wet] ['hæŋkətʃɪf] ,

It	is	well	to	carry	a	wet	handkerchief	,
它	是	出色地	到	携带	一个	湿的	手帕	,

随身携带一块湿手帕是明智之举。

[ɔː(r)] ['sevrəl] [lɑːdʒ] [griːn] [liːvz] [ɪn][ðə; ði] [kraʊn] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)][hæt] .

or	several	large	green	leaves	in	the	crown	of	your	hat	.
或者	一些	大的	绿色的	树叶	在	这	王冠	的	你的	帽子	.

或者在帽子的顶部放几片大绿叶。

['sɪmptəmz] [ɒv; əv] ['sʌnstrəʊk] .

SYMPTOMS	OF	SUNSTROKE	.
症状	的	中暑	.

中暑症状。

[ðə; ði] ['sɪmptəmz] [ɒv; əv] ['sʌnstrəʊk] [ɑː(r); ə(r)] ['stɪŋɪŋ] [peɪnz] [ɪn] [ðə; ði] [hed] , ['dɪzɪnəs] , ['wiːknəs] ,

The	symptoms	of	sunstroke	are	stinging	pains	in	the	head	,	dizziness	,	weakness	,
这	症状	的	中暑	是	刺痛	疼痛	在	这	头	,	头晕	,	弱点	,

[kən'fjuːʒn] [ɒv; əv] [saɪt] ,

confusion	of	sight	,
困惑	的	视线	,

中暑的症状包括头部刺痛、头晕、虚弱、视力模糊。

[ænd; ənd] [ɪn] [sʌm; səm] [keɪsɪz] , ['sɪknəs] [æt; ət] [ðə; ði] ['stʌmək] .

and	in	some	cases	,	sickness	at	the	stomach	.
和	在	一些	案例	,	疾病	在	这	胃	.

在某些情况下，还会出现恶心呕吐的症状。

[ðə; ði] ['pɜːs(ə)n] [bɪ'kʌmz] ['pɑːtli] [ɔː(r)] ['həʊlli] [ɪn'sensəb(ə)l] [ænd; ənd] ['ɒf(ə)n] [məʊnz] [ɔː(r)] [snɔːz] .

The	person	becomes	partly	or	wholly	insensible	and	often	moans	or	snores	.
这	人	变成	部分	或者	完全	麻木不仁	和	经常	呻吟	或者	打鼾	.

患者会部分或完全失去知觉，并且经常发出呻吟或打鼾声。

['sʌmtaɪmz] [hiː; hi] [hæz; həz] ['spæzəmz] .

Sometimes	he	has	spasms	.
有时	他	有	痉挛	.

他有时会抽搐。

[haʊ] [tuː; tə] [triːt] ['sʌnstrəʊk] .

HOW	TO	TREAT	SUNSTROKE	.
如何	到	对待	中暑	.

如何治疗中暑。

[ʃʊd; ʃəd] [juː; jʊ] ['evə(r)] [siː] ['eni] [wʌn] [ðʌs] [ə'fektɪd] ,

Should	you	ever	see	any	one	thus	affected	,
应该	你	曾经	看	任何	一	因此	做作的	,

如果你看到有人受到这种影响，

[duː; də] [jɔː(r); jə(r)] ['ʌtməʊst] [tuː; tə] [hæv; həv] [hɪm] ['teɪkən] [æt; ət] [wʌns] [tuː; tə] [ðə; ði] ['kuːlɪst] [pleɪs] that97

do	your	utmost	to	have	him	taken	at	once	to	the	coolest	place	that97
做	你的	极致	到	有	他	已采取	在	一次	到	这	最酷	地方	that97

尽你所能立即把他送到最凉爽的地方。

[ɪz] [nɪə(r)] [æt; ət] [hænd] , [ænd; ənd] [weə(r)] [ðeə(r)] [ɪz] ['plenti] [ɒv; əv] [freʃ] [eə(r)] .

is	near	at	hand	,	and	where	there	is	plenty	of	fresh	air	.
是	靠近	在	手	,	和	在哪里	那里	是	很多	的	新鲜的	空气	.

就在附近，而且空气清新。

[ðə; ði] ['kləʊðɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [rɪ'muːvd] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['bɒdi] [spʌndʒd] [wɪð] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] , [ɪf] [ðə; ði]

The	clothing	should	be	removed	and	the	body	sponged	with	cold	water	,	if	the
这	衣服	应该	是	已移除	和	这	身体	海绵	和	寒冷的	水	, 如果		这

['sɜːfɪs] [ɪz] [wɔːm] ;

surface	is	warm	;
表面	是	温暖的	;

如果体表温度较高，应脱去衣物，用冷水擦拭身体；

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [kuːl] , [wɔːm] ['wɔːtə(r)] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [juːst] .

if	it	is	cool	,	warm	water	should	be	used	.
如果	它	是	凉爽的	,	温暖的	水	应该	是	用过的	.

如果水温较低，应该使用温水。

[ɪf] [ðə; ði] ['peɪʃənts] ['bɒdi] [ɪz] ['veri] [hɒt] , [hɪz; ɪz] [pʌls] [haɪ] , [hiː; hi] [snɔːz] [ɔː(r)] [məʊnz] ,

If	the	patient's	body	is	very	hot	,	his	pulse	high	,	he	snores	or	moans	,
如果	这	患者	身体	是	非常	热的	,	他的	脉冲	高的	,	他	打鼾	或者	呻吟	,

如果病人体温很高，脉搏很快，还会打鼾或呻吟，

[ænd; ənd][ɪz][lɪmp][ænd; ənd] ['sensləs] , [hi:; hi][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][leɪd][ə'pɒn][hɪz; ɪz] [feɪs] ,

and	is	limp	and	senseless	,	he	should	be	laid	upon	his	face	,
和	是	跛行	和	无意义的	,	他	应该	是	铺设	之上	他的	脸	,

如果他全身瘫软、失去意识，应该让他面朝下躺下。

[hɪz; ɪz] [hed] ['slaɪtli] [reɪzd] [ænd; ənd][kəʊld]['wɔ:tə(r)] [pɔ:] [ə'pɒn][ˌaɪ 'ti:][fɔ:(r); fə(r)] ['sevrəl] ['mɪnɪts] ,

his	head	slightly	raised	and	cold	water	poured	upon	it	for	several	minutes	,
他的	头	轻微地	提高	和	寒冷的	水	倾倒	之上	它	为了	一些	分钟	,

他微微抬起头，被冷水浇了几分钟。

[frɒm; frəm][ə; eɪ] [haɪt] [ɒv; əv][fɔ:(r)][ɔ:(r)][faɪv] [fi:t] .

from	a	height	of	four	or	five	feet	.
从	一个	高度	的	四	或者	五	脚	.

从四五英尺的高度。

['kɔ:ʃ(ə)n] .

CAUTION	.
警告	.

警告。

[ɪf] [ðə; ði] [pʌls] [ɪz]['fi:b(ə)l][ænd; ənd][fɑ:st] , [ðə; ði] ['bri:ðɪŋ] [laɪt] , [ænd; ənd][ðə; ði]['bɒdi] [ku:l] ,

If	the	pulse	is	feeble	and	fast	,	the	breathing	light	,	and	the	body	cool	,
如果	这	脉冲	是	微弱	和	快速地	,	这	呼吸	光	,	和	这	身体	凉爽的	,

如果脉搏微弱而快，呼吸浅，身体冰冷，

[ðə; ði] ['tri:tmənt] [dʒʌst] [nemd] [wʊd] [bi:; bi] ['haɪli] ['deɪndʒərəs] .

the	treatment	just	named	would	be	highly	dangerous	.
这	治疗	只是	命名	会	是	高度	危险的	.

刚才提到的那种治疗方法非常危险。

[ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][mʌst; məst][bi:; bi]['gɪv(ə)n][smɔ:l]['dəʊsɪz][ɒv; əv][daɪ'lu:tɪd]['brændi][ɔ:(r)] ['wɪski] , -

The	patient	must	be	given	small	doses	of	diluted	brandy	or	whiskey	,	98
这	病人	必须	是	给定	小的	剂量	的	稀	白兰地	或者	威士忌酒	,	-

必须给病人服用小剂量稀释的白兰地或威士忌，98

[ænd; ənd][ə; eɪ]['blɪstə(r)] [ə'plaɪd] [tu:; tə][ðə; ði] [bæk] [ɒv; əv][ðə; ði] [nek] .

and	a	blister	applied	to	the	back	of	the	neck	.
和	一个	水疱	应用	到	这	后退	的	这	脖子	.

颈后还贴着一个水泡贴。

[ɒv; əv] [kɔ:s] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [wɪl] [bi:; bi] [sent] [fɔ:(r); fə(r)][æt; ət][wʌns] .

Of	course	a	physician	will	be	sent	for	at	once	.
的	课程	一个	医生	将要	是	发送	为了	在	一次	.

当然，我们会立即请医生过来。

['pɔɪznz] .

POISONS	.
毒药	.

毒药。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] ['hæpən] [ðæt] [ə; eɪ][tʃaɪld] ['swɔləuz] [baɪ] [mis'teik] [sʌm; səm][kaɪnd][ɒv; əv]['pɔɪz(ə)n] ([wen]

It	may	happen	that	a	child	swallows	by	mistake	some	kind	of	poison	(	when
它	可能	发生	那	一个	孩子	燕子	经过	错误	一些	种类	的	毒	(	什么时候

[hi:; hi][ɪz][ə'ləʊn]) ,

he	is	alone	)	,
他	是	独自的	)	,

孩子独自一人时，可能会误吞某种毒药。

[ænd; ənd] [wen] [ə; eɪ] [fju:] ['mɪnɪts] - [dɪ'leɪ] [ɪn] ['ri:tʃɪŋ] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [wɪl] [bi:; bi]['feɪt(ə)l] .

and	when	a	few	minutes	'	delay	in	reaching	a	physician	will	be	fatal	.
和	什么时候	一个	很少	分钟	-	延迟	在	到达	一个	医生	将要	是	致命的	.

哪怕几分钟的延误都可能致命。

[ðə; ði][best][ænd; ənd] [ɪn'di:d] [ðə; ði]['əʊnli] [θɪŋ] [tu:; tə][du:; də][ɪz][tu:; tə] [prə'dju:s] ['ɪnstənt] ['vɒmɪtɪŋ] .

The	best	and	indeed	the	only	thing	to	do	is	to	produce	instant	vomiting	.
这	最好的	和	的确	这	仅有的	事物	到	做	是	到	生产	立即的	呕吐	.

最好的办法，也是唯一办法，就是立即催吐。

[stɜ:(r)][ə; eɪ] ['teɪbl̩spu:nfʊl] [ɒv; əv][sɔ:lt][ɔ:(r)][ə; eɪ] ['ti:spu:nfʊl] [ɒv; əv] ['mʌstəd] [ɪn][ə; eɪ]['tʌmblə(r)][ɒv; əv]

Stir	a	tablespoonful	of	salt	or	a	teaspoonful	of	mustard	in	a	tumbler	of
搅拌	一个	一汤匙	的	盐	或者	一个	一茶匙	的	芥末	在	一个	不倒翁	的

[wɔ:m] ['wɔ:tə(r)][ænd; ənd] ['swɒləʊ] [wɪ'ðaʊt] [ə; eɪ]['moʊmənts] [dɪ'leɪ] .

warm	water	and	swallow	without	a	moment's	delay	.
温暖的	水	和	吞	没有	一个	瞬间	延迟	.

在一杯温水中加入一汤匙盐或一茶匙芥末，搅拌均匀后立即吞服。

[æt; ət][ðə; ði][end][ɒv; əv][faɪv] ['mɪnɪts] , [rɪ'pi:t] [ðə; ði][dəʊs] , [ænd; ənd][kən'tɪnju:] ['du:ɪŋ] [səʊ][fɔ:(r); fə(r)] [hɑ:f][æn; ən]['aʊə(r)] .

At	the	end	of	five	minutes	,	repeat	the	dose	,	and	continue	doing	so	for	half	an	hour	.
在	这	结尾	的	五	分钟	,	重复	这	剂量	,	和	继续	正在做	所以	为了	一半	一个	小时	.

五分钟后，重复给药，并持续半小时。

[ɪf] ['vɒmɪtɪŋ] [dʌz] [nɒt] [teɪk] [pleɪs] [ɪ'mi:diətli] , [brɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][ɒn][baɪ] ['θrʌstɪŋ] the99

If	vomiting	does	not	take	place	immediately	,	bring	it	on	by	thrusting	the99
如果	呕吐	做	不是	拿	地方	立即地	,	带来	它	在	经过	推进	the99

如果呕吐没有立即发生，就用力按压99号口鼻促使呕吐。

['fɔ:fɪŋgə(r)] [daʊn] [ðə; ði] [θrəʊt] , [sɪns] ['vɒmɪtɪŋ] [ə'ləʊn] [wɪl] [seɪv] [jɔ:(r); jə(r)][laɪf] .

forefinger	down	the	throat	,	since	vomiting	alone	will	save	your	life	.
食指	向下	这	喉	,	自从	呕吐	独自的	将要	节省	你的	生活	.

将食指伸入喉咙，因为呕吐本身就能救你的命。

[sʌl'fjʊərɪk] ['æsɪd] ['pɔɪz(ə)n] .

SULPHURIC	ACID	POISON	.
硫磺	酸	毒	.

硫酸中毒。

[ðeə(r)] [ɪz][bʌt; bət][wʌn]['pɔɪz(ə)n] [wɪtʃ] ['kænɒt] [bi:; bi] [θrəʊn] [ɒf] [baɪ][ðə; ði] [mi:nz] [dʒʌst] [dɪ'skraɪbd] .

There	is	but	one	poison	which	cannot	be	thrown	off	by	the	means	just	described	.
那里	是	但	一	毒	哪个	不能	是	抛掷	离开	经过	这	方法	只是	描述	.

只有一种毒药无法用刚才描述的方法排出体外。

[ɪf] ['wɔ:tə(r)][ɪz][dræŋk][də'rektli]['ɑ:ftə(r)] ['swɒləʊɪŋ] [sʌl'fjʊərɪk] ['æsɪd] , [ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [bi:; bi]['feɪt(ə)l] .

If	water	is	drank	directly	after	swallowing	sulphuric	acid	,	it	will	be	fatal	.
如果	水	是	喝	直接地	后	吞咽	硫磺	酸	,	它	将要	是	致命的	.

吞服硫酸后立即饮水会致命。

['vɒmɪtɪŋ] [mʌst; məst][bi:; bi] [ɪn'dju:st] [baɪ]['ju:zɪŋ][ðə; ði]['fɪŋgə(r)] .

Vomiting	must	be	induced	by	using	the	finger	.
呕吐	必须	是	诱导	经过	使用	这	手指	.

必须用手指催吐。

[ə; eɪ] [seɪf] [ru:l] .

A	SAFE	RULE	.
一个	安全的	规则	.

一条安全的规则。

[ðə; ði]['əʊnli] [seɪf] [ru:l] [fɔ:(r); fə(r)] ['tʃɪldrən] , [æz; əz] [wel] [æz; əz][fɔ:(r); fə(r)] [grəʊn] [p'ɜ:sənz] ,

The	only	safe	rule	for	children	,	as	well	as	for	grown	persons	,
这	仅有的	安全的	规则	为了	孩子们	,	作为	出色地	作为	为了	生长	人	,

对于儿童和成年人来说，唯一安全的规则是：

[ɪz]['nevə(r)][tu:; tə] ['swɒləʊ] [ɔ:(r)] [tʌtʃ] ['eniθɪŋ] [wɪtʃ] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)][nɒt]['sɜ:t(ə)n][kæn; kən][du:; də]

is	**never**	**to**	**swallow**	**or**	**touch**	**anything**	**which**	**they**	**are**	**not**	**certain**	**can**	**do**
是	绝不	到	吞	或者	触碰	任何事物	哪个	他们	是	不是	肯定	能	做

[ðem; ðəm][nəʊ][hɑ:m] .

them	**no**	**harm**	**.**
他们	不	伤害	.

他们绝不能吞咽或触摸任何他们不确定是否会对自己造成伤害的东西。

[wen] [ðeə(r)][ɪz][ðə; ði] [li:st] [daʊt] , [li:v] [ˌaɪ 'ti:][ə'ləʊn] .

When	**there**	**is**	**the**	**least**	**doubt**	**,**	**leave**	**it**	**alone**	**.**
什么时候	那里	是	这	至少	怀疑	,	离开	它	独自的	.

如果还有一丝疑虑，就不要管它。

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv] ['sʌnlaɪt] ?

What	**is**	**said**	**of**	**sunlight**	**?**
什么	是	说	的	阳光	?

人们如何形容阳光?

[wen] [ʃʊd; ʃəd][ðə; ði] [reɪz] [bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] ?

When	**should**	**the**	**rays**	**be**	**avoided**	**?**
什么时候	应该	这	射线	是	避免	?

什么情况下应该避免接触这些射线?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['kærid] [ɪn][ðə; ði] [kraʊn] [ɒv; əv][ðə; ði][hæt] [wen] [ðə; ði] ['sʌnlaɪt] [ɪz]['veri] [strɒŋ]

What	**should**	**be**	**carried**	**in**	**the**	**crown**	**of**	**the**	**hat**	**when**	**the**	**sunlight**	**is**	**very**	**strong**
什么	应该	是	携带	在	这	王冠	的	这	帽子	什么时候	这	阳光	是	非常	强的

?

?
?

阳光强烈时，帽子顶上应该放些什么?

[dɪ'skraɪb] [ðə; ði] ['sɪmptəmz] [ɒv; əv] ['sʌnstrəʊk] .

Describe	**the**	**symptoms**	**of**	**sunstroke**	**.**
描述	这	症状	的	中暑	.

描述中暑的症状。

[wɒt] [ɪz][ðə; ði][fɜ:st] [θɪŋ] [tu:; tə][du:; də] [wen] [ə; eɪ]['pɜ:s(ə)n] ['sʌfə] ['sʌnstrəʊk] ?

What	**is**	**the**	**first**	**thing**	**to**	**do**	**when**	**a**	**person**	**suffers**	**sunstroke**	**?**
什么	是	这	第一的	事物	到	做	什么时候	一个	人	遭受	中暑	?

人中暑后首先应该做什么?

[sə'pəʊz] [ðə; ði] ['sɜ:fɪs] [ɒv; əv][ðə; ði]['bɒdi] [ɪz] [wɔ:m] ?

Suppose	**the**	**surface**	**of**	**the**	**body**	**is**	**warm**	**?**
认为	这	表面	的	这	身体	是	温暖的	?

假设身体表面是温暖的?

[sə'pəʊz] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ku:l] ?

Suppose	**it**	**is**	**cool**	**?**
认为	它	是	凉爽的	?

假设它很酷?

[ɪf] [ðə; ði]['bɒdi] [ɪz][hɒt] , [pʌls] [haɪ] , [hi:; hi] [snɔ:z] , [ɪz][lɪmp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ?

If	**the**	**body**	**is**	**hot**	**,**	**pulse**	**high**	**,**	**he**	**snores**	**,**	**is**	**limp**	**,**	**etc**	**.**	**?**
如果	这	身体	是	热的	,	脉冲	高的	,	他	打鼾	,	是	跛行	,	ETC	.	?

如果身体发热、脉搏加快、打鼾、四肢无力等等?

[ɪf] [ðə; ði] [pʌls] [ɪz]['fi:b(ə)l][ænd; ənd][fɑ:st] , ['bri:ðɪŋ] [laɪt] , ['bɒdi] [ku:l] ?

If	**the**	**pulse**	**is**	**feeble**	**and**	**fast**	**,**	**breathing**	**light**	**,**	**body**	**cool**	**?**
如果	这	脉冲	是	微弱	和	快速地	,	呼吸	光	,	身体	凉爽的	?

如果脉搏微弱而快，呼吸浅，身体冰凉?

[wɒt] [kɔːs] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] ['fɒləʊd] [ɪf] ['pɔɪz(ə)n] [ɪz] ['teɪkən] [baɪ] [mɪs'teɪk] ?

What	course	should	be	followed	if	poison	is	taken	by	mistake	?
什么	课程	应该	是	随后	如果	毒	是	已采取	经过	错误	?

如果误服毒物，应该采取什么措施?

[sə'pəʊz] [ðə; ðɪ] [dəʊs] [dɪ'skraɪbd] [dʌz] [nɒt] [kɔːz] ['vɒmɪtɪŋ] ?

Suppose	the	dose	described	does	not	cause	vomiting	?
认为	这	剂量	描述	做	不是	原因	呕吐	?

假设所述剂量不会引起呕吐?

[wɒt] [ɒv; əv] [sʌl'fjʊərɪk] ['æsɪd] ?

What	of	sulphuric	acid	?
什么	的	硫磺	酸	?

那么硫酸呢?

[wɒt] [ɪz] [ðə; ðɪ] ['əʊnli] [seɪf] [ruːl] ? -

What	is	the	only	safe	rule	?	100
什么	是	这	仅有的	安全的	规则	?	-

唯一安全的规则是什么? 100

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌviː'aɪ'aɪ] .

CHAPTER	XVII	.
章	十七	.

第十七章

[ˌsɪgə'ret] ['sməʊkɪŋ] .

CIGARETTE	SMOKING	.
卷烟	吸烟	.

吸烟。

[aɪ] [hæv; həv] [naʊ] [ə; eɪ] [fjuː] [wɜːdz] [tuː; tə] [seɪ] [tuː; tə] [ðə; ðɪ] [bɔɪz] .

I	have	now	a	few	words	to	say	to	the	boys	.
我	有	现在	一个	很少	字	到	说	到	这	男孩们	.

现在我有几句话要对孩子们说。

[aɪ] [həʊp] [ðə; ðɪ] [g'ɜːlz] [wɪl] ['ɔːlsəʊ] ['lɪs(ə)n] , [ænd; ənd] [help] [tuː; tə] [ɪm'pres] [ðə; ðɪ] [wɜːdz] [ɒn] [ðeə(r)] [frendz] .

I	hope	the	girls	will	also	listen	,	and	help	to	impress	the	words	on	their	friends	.
我	希望	这	女孩们	将要	还	听	,	和	帮助	到	令人印象深刻	这	字	在	他们的	朋友们	.

我希望女孩们也能听进去，并帮助她们把这些话传达给朋友们。

[məʊst] [ɒv; əv] [juː; jʊ] [hæv; həv] ['fɑːðəz] , ['mʌðəz] , [ænd; ənd] [pə'hæps] ['brʌðəz] [ænd; ənd] ['sɪstəz] .

Most	of	you	have	fathers	,	mothers	,	and	perhaps	brothers	and	sisters	.
最多	的	你	有	父亲们	,	母亲们	,	和	也许	兄弟	和	姐妹	.

你们大多数人都有父亲、母亲，或许还有兄弟姐妹。

[juː; jʊ] [lʌv] [ðem; ðəm] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] [ɔːl] [ðə; ðɪ] [wɜːld] .

You	love	them	more	than	all	the	world	.
你	爱	他们	更多的	比	全部	这	世界	.

你爱他们胜过爱全世界。

[wɒt] [wʊd] [juː; jʊ] [θɪŋk] [ɪf] [aɪ] [ʃʊd; ʃəd] [tel] [juː; jʊ] [aɪ] [kæn; kən] [meɪk] [juː; jʊ] [heɪt] [jɔː(r); jə(r)] ['mʌðə(r)] ,

What	would	you	think	if	I	should	tell	you	I	can	make	you	hate	your	mother	,
什么	会	你	思考	如果	我	应该	告诉	你	我	能	制作	你	恨	你的	母亲	,

如果我告诉你我可以让你恨你的母亲，你会怎么想?

[straɪk] [jɔː(r); jə(r)]['fɑːðə(r)] , [laɪ] , [tʃiːt] , [stiːl] , [duː; də] ['evriθɪŋ] [vaɪl] , [ænd; ənd][æt; ət][lɑːst][send]

strike	your	father	,	lie	,	cheat	,	steal	,	do	everything	vile	,	and	at	last	send
罢工	你的	父亲	,	说谎	,	欺骗	,	偷	,	做	一切	卑鄙的	,	和	在	最后的	发送

[juː; jʊ] ,

you	,
你	,

殴打你的父亲，撒谎，欺骗，偷窃，做尽一切卑鄙的事，最后把你送走。

[dɪs'greɪst] [ænd; ənd] [dɪ'spaɪzd] , [tuː; tə][ə; eɪ] ['retʃɪd] [deθ] ?

disgraced	and	despised	,	to	a	wretched	death	?
蒙羞的	和	被鄙视的	,	到	一个	可怜	死亡	?

蒙受耻辱和鄙视，最终惨死?

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [ʃɒkt] [ænd; ənd] ['kænɒt] [bɪ'liːv] [ˌaɪ 'tiː] ; [bʌt; bət] , [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [wɔːk] [ðə; ðiː] [pɑːθ] [aiː]

You	are	shocked	and	cannot	believe	it	;	but	,	if	you	will	walk	the	path	I
你	是	震惊	和	不能	相信	它	;	但	,	如果	你	将要	走	这	小路	我

[mɑːk] [aʊt] ,

mark	out	,
标记	出去	,

你感到震惊，难以置信；但是，如果你愿意沿着我指明的道路走下去，

[juː; jʊ] [wɪl] [duː; də][dʒʌst] [wɒt] [ai][hæv; həv] said101

you	will	do	just	what	I	have	said101
你	将要	做	只是	什么	我	有	said101

你会照我说的做。

[ænd; ənd] [riːtʃ] [ðə; ðiː] ['dredf(ə)l] [end] — [ðæt] [ɪz] , [ɪf] [juː; jʊ][lɪv; laɪv] [lɒŋ] [ɪ'nʌf] .

and	reach	the	dreadful	end	—	that	is	,	if	you	live	long	enough	.
和	抵达	这	可怕	结尾	—	那	是	,	如果	你	居住	长的	足够的	.

最终走向可怕的结局——前提是你活得足够长。

['smәʊkɪŋ] [kriː'eɪts] [ə; eɪ] ['mɔːbɪd] [θɜːst] .

SMOKING	CREATES	A	MORBID	THIRST	.
吸烟	创建	一个	病态的	口渴	.

吸烟会引发病态的口渴。

[ðə; ðiː][fɜːst] [step] [ɪz] [ˌsɪgə'ret] ['smәʊkɪŋ] .

The	first	step	is	cigarette	smoking	.
这	第一的	步	是	卷烟	吸烟	.

第一步是吸烟。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ] [kə'tɑː(r)] , ['wiːkən] [ðə; ðiː] [lʌŋz] , [kɔːz] [hɑːt] [dɪ'ziːz] , [dɪ'strɔɪ] [ðə; ðiː] [helθ]

It	will	give	you	catarrh	,	weaken	the	lungs	,	cause	heart	disease	,	destroy	the	health
它	将要	给	你	卡他性炎症	,	削弱	这	肺	,	原因	心	疾病	,	破坏	这	健康

,

,

,

它会导致鼻塞、肺部虚弱、心脏病，损害健康。

[ænd; ənd] [kri'eɪt] [ə; eɪ] ['mɔːbɪd] [θɜːst] [wɪtʃ] [wɪl] [liːd] [juː; jʊ][tuː; tə][ðə; ðiː]['sekənd] [step] ,

and	create	a	morbid	thirst	which	will	lead	you	to	the	second	step	,
和	创造	一个	病态的	口渴	哪个	将要	带领	你	到	这	第二	步	,

并由此产生一种病态的渴望，这将引导你进入第二步。

— [ðə; ðiː] ['drɪŋkɪŋ] [ɒv; əv]['saɪdə(r)] , [bɪə(r)] , [ænd; ənd][mɔːlt; mɒlt] ['lɪkəz] .

—	the	drinking	of	cider	,	beer	,	and	malt	liquors	.
—	这	喝	的	苹果酒	,	啤酒	,	和	麦芽	酒	.

—饮用苹果酒、啤酒和麦芽酒。

[su:n] [ju:; jʊ] [wɪl] [kreɪv] [strɒŋgə(r)][fl'u:ɪdz] , [ænd; ənd] [wɪl] ['swɒləʊ] [dʒɪn] , [waɪn] , ['brændi] , ['wɪski]

Soon	you	will	crave	stronger	fluids	,	and	will	swallow	gin	,	wine	,	brandy	,	whiskey
很快	你	将要	渴望	更强	液体	,	和	将要	吞	杜松子酒	,	葡萄酒	,	白兰地	,	威士忌酒

,

,

,

很快你就会渴望更烈的饮品，并会喝杜松子酒、葡萄酒、白兰地、威士忌。

[rʌm] , [ænd; ənd][ɔ:l][sɔ:rts][ɒv; əv] [sɪ'dʌktɪv] [drɪŋks] [meɪd] [frɒm; frəm]['ælkəhɒl] .

rum	,	and	all	sorts	of	seductive	drinks	made	from	alcohol	.
朗姆酒	,	和	全部	排序	的	诱人的	饮料	制成	从	酒精	.

朗姆酒，以及各种用酒精制成的诱人饮品。

['smәʊkɪŋ] ['di'greid] [ðə; ði] [teɪsts] .

SMOKING	DEGRADES	THE	TASTES	.
吸烟	降解	这	口味	.

吸烟会降低味觉。

[baɪ] [ðɪs] [taɪm] , [ju:; jʊ] [wɪl] [bi:; bi][fɑ:(r)] [ə'lɒŋ] [ðə; ði][rəʊd][tu:; tə]['ru:ɪn] .

By	this	time	,	you	will	be	far	along	the	road	to	ruin	.
经过	这	时间	,	你	将要	是	远的	沿着	这	路	到	废墟	.

到那时，你已经走上了一条通往毁灭的道路。

[ju:; jʊ] [wɪl] [bɪ'gɪn] to102

You	will	begin	to102
你	将要	开始	to102

你将开始 102

[lʊk] [ə'pɒn][jɔ:(r); jə(r)]['fɑ:ðə(r)][ænd; ənd]['mʌðə(r)][æz; əz] [sləʊ] , [ænd; ənd] [wɪl] [lʌv] [ðə; ði] ['kʌmpəni]

look	upon	your	father	and	mother	as	slow	,	and	will	love	the	company
看	之上	你的	父亲	和	母亲	作为	慢的	,	和	将要	爱	这	公司

[ɒv; əv][ðə; ði] ['wɪkɪd] ,

of	the	wicked	,
的	这	邪恶	,

看你的父母迟钝，并且喜爱与恶人为伍。

[ænd; ənd] [heɪt] [ðæt] [ɒv; əv][ðə; ði] [gʊd] .

and	hate	that	of	the	good	.
和	恨	那	的	这	好的	.

憎恨善良的事物。

[ðen] [wɪl] ['fɒləʊ] ['mɪzəri] , [wəʊ] , [ænd; ənd][ɪ'tɜ:n(ə)l]['ru:ɪn] .

Then	will	follow	misery	,	woe	,	and	eternal	ruin	.
然后	将要	跟随	苦难	,	悲哀	,	和	永恒	废墟	.

随后将迎来苦难、悲惨和永恒的毁灭。

[bæd] [ɪ'fekts] [ʃəʊn] [ɪn] [taɪm] .

BAD	EFFECTS	SHOWN	IN	TIME	.
坏的	效果	所示	在	时间	.

不良后果会随着时间的推移而显现。

[ju:; jʊ] [nəʊ] ['plenti] [ɒv; əv] [bɔɪz] [hu:] [smәʊk] ['sɪgәret] ,

You	know	plenty	of	boys	who	smoke	cigarettes	,
你	知道	很多	的	男孩们	WHO	抽烟	香烟	,

你认识很多抽烟的男孩，

[ænd; ənd][ju:; jʊ] ['kænɒt] [si:] [ðæt] [ðeɪ] ['sʌfə(r)] ['eni] [hɑ:m] [ɒn] [ðæt] [ə'kaʊnt] .

and	you	cannot	see	that	they	suffer	any	harm	on	that	account	.
和	你	不能	看	那	他们	遭受	任何	伤害	在	那	帐户	.

而且你看不出他们因此遭受任何伤害。

[bʌt; bət] , [æz; əz][ɪn] ['meni] ['ʌðə(r)] ['ɪnstənsɪz] , [ðə; ði] [hɑːm] ['kɒmz] ['ɑːftə(r)][ə; eɪ] [taɪm] ;

But	,	as	in	many	other	instances	,	the	harm	comes	after	a	time	;
但	,	作为	在	许多	其他	实例	,	这	伤害	来	后	一个	时间	;

但是，就像许多其他情况一样，危害往往是在一段时间后才会显现；

[ænd; ənd]['ɒf(ə)n] [wen] [tuː] [leɪt] [tuː; tə][biː; bi] [kjʊəd] .

and	often	when	too	late	to	be	cured	.
和	经常	什么时候	也	晚的	到	是	治愈	.

而且往往为时已晚，无法治愈。

[ə; eɪ] [greɪt] ['meni] [bɔɪz] [daɪ] ['evri] [jɪə(r)][frɒm; frəm] [ˌsɪgə'ret] ['sməʊkɪŋ] ,

A	great	many	boys	die	every	year	from	cigarette	smoking	,
一个	伟大的	许多	男孩们	死	每一个	年	从	卷烟	吸烟	,

每年都有很多男孩因吸烟而死亡。

[ænd; ənd] [θ'aʊzəndz] [ə'pɒn] [θ'aʊzəndz] [ɑː(r); ə(r)] ['strɪkən] [baɪ] [dɪ'ziːz] [frɒm; frəm] [ðæt] [kɔːz] [ə'ləʊn] .

and	thousands	upon	thousands	are	stricken	by	disease	from	that	cause	alone	.
和	数千	之上	数千	是	受打击的	经过	疾病	从	那	原因	独自的	.

仅此原因就导致成千上万人患病。

['kwɒləti] [ɒv; əv] [ˌsɪgə'ret] [tə'bækəʊ] .

QUALITY	OF	CIGARETTE	TOBACCO	.
质量	的	卷烟	烟草	.

香烟烟草的质量。

[ɪn] - , [ə'baʊt] [θriː] ['kwɔːtəz] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['bɪljən] [ɒv; əv] ['sɪgəret] [wɜː(r); wə(r)] [sməʊkt] [ɪn]

In	1883	,	about	three	quarters	of	a	billion	of	cigarettes	were	smoked	in
在	-	,	关于	三	四分之一	的	一个	十亿	的	香烟	是	熏制	在

this103

this103

this103

1883年，全球约有7.5亿支香烟被吸食。[103]

['kʌntri] , [ɒv; əv] [wɪtʃ] [mɔː(r)][ðæn; ðən][wʌn][hɑːf][wɜː(r); wə(r)] [meɪd] [ɪn][ðə; ði] ['sɪti] [ɒv; əv] [njuː] [jɔːk] .

country	,	of	which	more	than	one	half	were	made	in	the	city	of	New	York	.
国家	,	的	哪个	更多的	比	一	一半	是	制成	在	这	城市	的	新的	约克	.

该国，其中一半以上产自纽约市。

[ðə; ði][tə'bækəʊ] [juːst] [ɪz][ðə; ði] [wɜːst] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi] [faʊnd] ['eniweə(r)] .

The	tobacco	used	is	the	worst	that	can	be	found	anywhere	.
这	烟草	用过的	是	这	最差	那	能	是	成立	任何地方	.

所用的烟草是你能找到的最劣质的。

[ˌsɔːlt'piːtə(r); ˌsɒlt'piːtə(r)][ɪz] [mɪkst] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə] [prɪ'vent] ['məʊldɪŋ] .

Saltpetre	is	mixed	with	it	to	prevent	moulding	.
硝	是	混合	和	它	到	防止	成型	.

加入硝石是为了防止发霉。

[fɪ'zɪʃən] [wɪl] [tel] [juː; jʊ] [ðæt] [ˌsɔːlt'piːtə(r); ˌsɒlt'piːtə(r)] , [wen] [ðʌs] ['teɪkən]['ɪntuː][ðə; ði] ['sɪstəm] , [ɪz]

Physicians	will	tell	you	that	saltpetre	,	when	thus	taken	into	the	system	,	is
医生	将要	告诉	你	那	硝	,	什么时候	因此	已采取	进入	这	系统	,	是

['veri] ['hɜːtfl] .

very	hurtful	.
非常	伤人的	.

医生会告诉你，硝石以这种方式进入体内，会造成很大的伤害。

[ðə; ði][hə'vænə] [ˌsɪgə'ret] [ɪz] [meɪd] [ɒv; əv][feə(r)][tə'bækəʊ] , [bʌt; bət][ɪz] [rəʊld] [ɪn] [θɪk] ,

The	Havana	cigarette	is	made	of	fair	tobacco	,	but	is	rolled	in	thick	,
这	哈瓦那	卷烟	是	制成	的	公平的	烟草	,	但	是	滚动	在	厚的	,

哈瓦那香烟采用优质烟草制成，但卷制在厚实的烟管中。

[vaɪl] ['peɪpə(r)][ænd; ənd] [səʊkt] [wɪð] ['kriːəsəʊt] , [wɪtʃ] [ɪz] ['veri] ['hɜːtfl] .

vile	paper	and	soaked	with	creosote	,	which	is	very	hurtful	.
卑鄙的	纸	和	浸泡过	和	杂酚油	,	哪个	是	非常	伤人的	.

纸张劣质，浸透了杂酚油，对皮肤非常有害。

[bʌt; bət] [ðəʊz] ['sɪgəret] [wɪtʃ] [prɪ'tend] [tuː; tə][biː; bi] [meɪd] [ɒv; əv]['kjuːbən][tə'bækəʊ][ɑː(r); ə(r)]

But	those	cigarettes	which	pretend	to	be	made	of	Cuban	tobacco	are
但	那些	香烟	哪个	假装	到	是	制成	的	古巴	烟草	是

[ˌɪmi'teɪʃən] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)][æz; əz][bæd][æz; əz] [ðeɪ] [kæn; kən][biː; bi] .

imitations	that	are	as	bad	as	they	can	be	.
仿制品	那	是	作为	坏的	作为	他们	能	是	.

但那些号称用古巴烟草制成的香烟都是劣质仿制品。

[ˌsɪgə'ret] ['peɪpə(r)] .

CIGARETTE	PAPER	.
卷烟	纸	.

香烟纸。

[ðə; ði][ɔɪl][ɒv; əv][tə'bækəʊ][ɪz] ['haɪli] ['pɔɪzənəs] ; [bʌt; bət][ðə; ði][ɔɪl][ɒv; əv][ðə; ði]['peɪpə(r)] [juːst]

The	oil	of	tobacco	is	highly	poisonous	;	but	the	oil	of	the	paper	used
这	油	的	烟草	是	高度	有毒	;	但	这	油	的	这	纸	用过的

[fɔː(r); fə(r)] cigarette104

for	cigarette104
为了	cigarette104

烟草油剧毒；但卷烟纸所用的油104

['ræpəz] [ɪz] [wɜːs] [ðæn; ðən] [ðæt] .

wrappers	is	worse	than	that	.
包装纸	是	更糟	比	那	.

包装纸比那更糟糕。

[ˌaɪ 'tiː] [bɜːnz] [waɪt] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɒv; əv][ðə; ði]['æsɪd][ænd; ənd]['kemɪk(ə)lz] [ɪn][ˌaɪ 'tiː] .

It	burns	white	,	because	of	the	acids	and	chemicals	in	it	.
它	烧伤	白色的	,	因为	的	这	酸	和	化学品	在	它	.

它燃烧时呈白色，是因为其中含有酸和化学物质。

['hɜːtfl] [tuː; tə][ðə; ði] [jʌŋ] .

HURTFUL	TO	THE	YOUNG	.
伤人的	到	这	年轻的	.

对年轻人有害。

['sməʊkɪŋ] [ɪz] ['speʃəli] ['hɑːmf(ə)l][tuː; tə][ðə; ði] [jʌŋ] .

Smoking	is	specially	harmful	to	the	young	.
吸烟	是	特别	有害	到	这	年轻的	.

吸烟对青少年尤其有害。

[ˌaɪ 'tiː] ['wiːkən] [ðə; ði] ['stʌmək] , ['kɔːzɪz] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] , ['heɪsnz] [ðə; ði]['ækʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] [hɑːt] ,

It	weakens	the	stomach	,	causes	indigestion	,	hastens	the	action	of	the	heart	,
它	减弱	这	胃	,	原因	消化不良	,	加快	这	行动	的	这	心	,

[ðʌs] [prə'djuːsɪŋ] [ˌpælpɪ'teɪʃən] .

thus	producing	palpitation	.
因此	生产	心悸	.

它会削弱胃功能，引起消化不良，加快心脏跳动，从而导致心悸。

[pɹədj'uːsɪz] [kə'tɑː(r)] .

PRODUCES	CATARRH	.
产	卡他性炎症	.

产生卡他性炎症。

[ˌsɪgə'ret] ['sməʊkɪŋ] [ɪz]['ɔːlməʊst]['sɜːt(ə)n][tuː; tə] [prə'djuːs] [kə'tɑː(r)] , [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst] [ə'fensɪv]

Cigarette	smoking	is	almost	certain	to	produce	catarrh	,	one	of	the	most	offensive
卷烟	吸烟	是	几乎	肯定	到	生产	卡他性炎症	,	一	的	这	最多	进攻

[ænd; ənd][ɪn'kjʊərəbl] [dɪ'ziːzɪz] .

and	incurable	diseases	.
和	不治之症	疾病	.

吸烟几乎肯定会导致卡他性炎症，这是最令人厌恶且无法治愈的疾病之一。

[ðɪs] [ə'raɪzɪz][frɒm; frəm][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðə; ði] [ˌsɪgə'ret] ['biːɪŋ] [mʌtʃ] [ʃɔːtə] [ðæn; ðən][ə; eɪ][sɪ'gɑː(r)]

This	arises	from	the	fact	that	the	cigarette	being	much	shorter	than	a	cigar
这	出现	从	这	事实	那	这	卷烟	存在	很多	较短	比	一个	雪茄

,

,

,

这是因为香烟比雪茄短得多。

[ðə; ði] [sməʊk] [ɪz] [ɪn'heɪld] [tuː; tə][ə; eɪ]['greɪtə(r)][ɪk'stent] .

the	smoke	is	inhaled	to	a	greater	extent	.
这	抽烟	是	吸入	到	一个	更大的	程度	.

吸入的烟雾量更大。

[juː; jʊ][hæv; həv] [siːn] [bɔɪz] ['swɒləʊ] [ðə; ði] [sməʊk] [ænd; ənd] [pʌf] [ˌaɪ 'tiː] [θruː] [ðə; ði]['nɒstrəlz] , [ðʌs]

You	have	seen	boys	swallow	the	smoke	and	puff	it	through	the	nostrils	,	thus
你	有	已见	男孩们	吞	这	抽烟	和	噗	它	通过	这	鼻孔	,	因此

[ɪn'vaɪtɪŋ] [kə'tɑː(r)] . -

inviting	catarrh	.	105
邀请	卡他性炎症	.	-

你见过男孩们吞下烟雾，然后从鼻孔里喷出来，从而引发鼻炎。105

['kɔːzɪz] ['æsmə] .

CAUSES	ASTHMA	.
原因	哮喘	.

会导致哮喘。

[ˌsɪgə'ret] ['sməʊkɪŋ] [tend]['ɔːlsəʊ][tuː; tə] [kɔːz] ['æsmə] .

Cigarette	smoking	tends	also	to	cause	asthma	.
卷烟	吸烟	倾向于	还	到	原因	哮喘	.

吸烟也容易引发哮喘。

['ʌðə(r)] ['iːv(ə)l] [ɪ'fekts] .

OTHER	EVIL	EFFECTS	.
其他	邪恶的	效果	.

其他不良影响。

[ˌaɪ 'tiː] ['rendəz] [ðə; ði] ['sɪstəm] [mɔː(r)]['laɪəb(ə)l][tuː; tə] [ə'tæks] [ɒv; əv] [njuː'məʊniə] [ænd; ənd] [brɒŋ'kaɪtɪs] .

It	renders	the	system	more	liable	to	attacks	of	pneumonia	and	bronchitis	.
它	渲染	这	系统	更多的	容易	到	攻击	的	肺炎	和	支气管炎	.

这会使人体更容易患上肺炎和支气管炎。

[ˌaɪ 'tiː] [di'strɔi] [ə; eɪ] ['helθi] ['æpɪtaɪt] [fɔː(r); fə(r)]['spɒlɪd] [fuːd] , [ænd; ənd][baɪ][ðə; ði] ['kɒnstənt] ['spɪtɪŋ]

It	destroys	a	healthy	appetite	for	solid	food	,	and	by	the	constant	spitting
它	摧毁	一个	健康	食欲	为了	坚硬的	食物	,	和	经过	这	持续的	吐痰

[ˌaɪ 'tiː] ['kɔːzɪz] ,

it	causes	,
它	原因	,

它会破坏对固体食物的健康食欲，而且由于不断吐痰，

[ik'sait] [ə; eɪ] ['kreɪvɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [drɪŋk] .

excites	a	craving	for	drink	.
兴奋	一个	渴望	为了	喝	.

激起饮酒的欲望。

['meni] ['ɪnstənsɪz] [ɑː(r); ə(r)] [nəʊn] [weə(r)] [ðə; ði] [nɜːvz] [ɒv; əv][ðə; ði] [aɪ] [hæv; həv] [biːn] [dɪ'strɔɪd]

Many	instances	are	known	where	the	nerves	of	the	eye	have	been	destroyed
许多	实例	是	已知	在哪里	这	神经	的	这	眼睛	有	到过	损毁

[baɪ] [ˌsɪgə'ret] ['sməʊkɪŋ] .

by	cigarette	smoking	.
经过	卷烟	吸烟	.

吸烟已造成眼部神经损伤的案例有很多。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [wɜːdz] [ɒv; əv]['dɑːktər; draɪv] . [es] . [eɪtʃ] . [kiːp] , [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði]

The	following	are	the	words	of	Dr	.	S	.	H	.	Keep	,	one	of	the
这	下列的	是	这	字	的	博士	.	S	.	H	.	保持	,	一	的	这

['liːdɪŋ] [fɪ'zɪʃən] [ɒv; əv] ['brʊklɪn] :

leading	physicians	of	Brooklyn	:
领导	医生	的	布鲁克林	:

以下是布鲁克林著名医生之一SH Keep博士的话：

“ [ɪf] [wʌn][kʊd; kəd] [sɪ'lekt] [ə; eɪ] [faɪn] , ['helθi] [bɔɪ] [ɒv; əv][frɒm; frəm] [twelv] [tuː; tə] [ˌfɪf'tiːn] [j'iəz]

“ If	one	could	select	a	fine	,	healthy	boy	of	from	twelve	to	fifteen	years
“ 如果	一	可以	选择	一个	美好的	,	健康	男生	的	从	十二	到	十五	年

[ɒv; əv][eɪdʒ] ,

of	age	,
的	年龄	,

“如果能挑选一个十二岁到十五岁之间健康优秀的男孩，

[wel] [nəʊn] [fɔː(r); fə(r)][hɪz; ɪz] [faɪn] [fɪ'ziːk] , even106

well	known	for	his	fine	physique	,	even106
出色地	已知	为了	他的	美好的	体质	,	even106

他以健美的体格而闻名，甚至106

[ˌdɪspə'zɪʃn] , [ænd; ənd] [greɪt] [streŋθ] ,

disposition	,	and	great	strength	,
处置	,	和	伟大的	力量	,

性情温和，力气很大

[ænd; ənd] [stɑːt] [hɪm][ɪn][hɪz; ɪz][kə'rɪə(r)][æz; əz][ə; eɪ] [ˌsɪgə'ret] ['sməʊkə(r)]['ʌndə(r)][ðə; ði] [əb'zɜːvənt] [aɪ]

and	start	him	in	his	career	as	a	cigarette	smoker	under	the	observant	eye
和	开始	他	在	他的	职业	作为	一个	卷烟	吸烟者	在下面	这	观察者	眼睛

[ɒv; əv][ðə; ði]['pʌblɪk] ,

of	the	public	,
的	这	民众	,

让他从公众的注视下开始他的职业生涯，扮演一个吸烟者的角色。

[wɒt] [rɪ'zʌlts] [mait] [nɒt] [ə'kruː] [frɒm; frəm] [sʌtʃ] [ɪg'zɑːmp(ə)l][æz; əz][ðə; ði][ˌpænə'rɑːmə][wɒz; wəz]

what	results	might	not	accrue	from	such	example	as	the	panorama	was
什么	结果	可能	不是	累积	从	这样的	例子	作为	这	全景	曾是

[ʌn'foʊldɪd][tuː; tə][ðem; ðəm] ?

unfolded	to	them	?
展开	到	他们	?

当全景图向他们展开时，这样的例子中可能不会产生哪些结果?

“ [ðə; ði] [dɪ'keɪ] [ɒv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] ['paʊə(r)] , [ɪˌmeɪsɪ'eɪʃ(ə)n] , [ðə; ði]['ɪrɪtəb(ə)l]['tempə(r)] , [ðə; ði] ['sæləʊ]

“ The	decay	of	physical	power	,	emaciation	,	the	irritable	temper	,	the	sallow
“ 这	衰变	的	身体的	力量	,	消瘦	,	这	易怒的	脾气	,	这	黄褐色

[kəm'plekʃ(ə)n] , [ðə; ði] [drɔːn] [ænd; ənd] ['æŋkʃəs] [lʊk] ,

complexion	,	the	drawn	and	anxious	look	,
肤色	,	这	绘制	和	焦虑的	看	,

“体力衰退、骨瘦如柴、脾气暴躁、面色蜡黄、神情憔悴焦虑，

[ðə; ði] [ʌn'stedinəs] [ɒv; əv][ðə; ði][hændz] , [ðə; ði] [dɪs'pepsiə] , [ðə; ði] [kə'prɪʃəs] ['æpɪtaɪt] , [ðə; ði]

the	unsteadiness	of	the	hands	,	the	dyspepsia	,	the	capricious	appetite	,	the
这	不稳定	的	这	双手	,	这	消化不良	,	这	任性	食欲	,	这

[ə'vɜːʃ(ə)n] [tuː; tə][pə'rent(ə)l][ænd; ənd]['ʌðə(r)][əd'vaɪs] ,

aversion	to	parental	and	other	advice	,
厌恶	到	父母	和	其他	建议	,

手抖、消化不良、食欲不定、不听父母和其他人的建议，

[ðə; ði] ['tendənsi] [tuː; tə] [siːk] ['ləʊə(r)] [kəm'pænjənʃɪp] , [kʊd; kəd] ['hɑːdli] [feɪl][tuː; tə] [liːv] [ɪts] [ɪm'pres]

the	tendency	to	seek	lower	companionship	,	could	hardly	fail	to	leave	its	impress
这	趋势	到	寻找	降低	友谊	,	可以	几乎	失败	到	离开	它是令人印象深刻	

[ə'pɒn] [sʌtʃ] [æn; ən] ['ɔːdiəns] .

upon	such	an	audience	.
之上	这样的	一个	观众	.

这种寻求低级伴侣的倾向，很难不给这样的听众留下深刻印象。

“ [mɔː(r)] [ɪ'speʃəli] [ɪn][ðə; ði] ['nɜːvəs] [daɪ'æθɪsɪs] [[wʌn]] [dʌz] [ðɪs] ['ræpɪd] [dɪ'keɪ] [meɪk] [ɪt'self]

“	More	especially	in	the	nervous	diathesis	[	1	]	does	this	rapid	decay	make	itself
“	更多的	尤其	在	这	紧张的	素质	[	1	]	做	这	迅速的	衰变	制作	本身

[ə'pærənt] ,

apparent	,
明显	,

“尤其是在神经质体质[1]中，这种快速衰退表现得更为明显，

[ænd; ənd][ɪn] ['veərɪɪŋ] [dɪ'griːz] [ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [ɪn'dʌldʒəns] .

and	in	varying	degrees	according	to	the	amount	of	indulgence	.
和	在	变化	学位	根据	到	这	数量	的	放纵	.

并且根据放纵的程度而有所不同。

[fɪ'zɪʃən] ['deɪli] [wɒtʃ] [ðɪs] ['prəʊses] [wɪð] pain107

Physicians	daily	watch	this	process	with	pain107
医生	日常的	手表	这	过程	和	pain107

医生们每天都在痛苦地观察着这个过程[107]

[ænd; ənd][æŋ'zaɪəti][fɔː(r); fə(r)] [ðəʊz] [ɪn'trʌst] [tuː; tə][ðeə(r)][keə(r)] .

and	anxiety	for	those	intrusted	to	their	care	.
和	焦虑	为了	那些	受托人	到	他们的	关心	.

以及对那些托付给他们照顾的人的担忧。

[ɪn'diːd] , [ɪf] [maɪ] [əʊn] [prə'feʃən(ə)l] [ɪk'spɪərɪəns] [wɜː(r); wə(r)][tuː; tə][biː; bi][maɪ] [gaɪd] ,

Indeed	,	if	my	own	professional	experience	were	to	be	my	guide	,
的确	,	如果	我的	自己的	专业的	经验	是	到	是	我的	指导	,

的确，如果我自身的职业经验能够指导我的判断，

[aɪ][kʊd; kəd][dɪ'kleə(r)][ðə; ði]['iːv(ə)l][ɒv; əv] [ˌsɪgə'ret] ['smәʊkɪŋ] [tuː; tə][biː; bi]['iːv(ə)n]['greɪtə(r)][ðæn; ðən]

I	could	declare	the	evil	of	cigarette	smoking	to	be	even	greater	than
我	可以	宣布	这	邪恶的	的	卷烟	吸烟	到	是	甚至	更大的	比

[ðæt] [ɒv; əv]['ælkəhɒl] .

that	of	alcohol	.
那	的	酒精	.

我认为吸烟的危害甚至比饮酒更大。

” [wʌn] . [ˌdiː 'aɪ] ath´ [iː][sɪs] — [ə; eɪ] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [wɪtʃ] , [ˌpriːdis'pəuz][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ə; eɪ]

”	1	.	Di	ath´	e	sis	—	A	condition	of	the	body	which	,	predisposes	it	to	a
”	1	.	迪	ath´	e	妹妹	—	一个	状况	的	这	身体	哪个	,	易感因素	它	到	一个

[pə'tɪkjələ(r)] [dɪ'ziːz] .

particular	disease	.
特别的	疾病	.

”1. 体质——身体的一种状况，使人容易患上某种疾病。

[səʊ] [ə'lɑːmɪŋ] [hæz; həz] [bɪ'kʌm] [ðɪs] ['iːv(ə)l] [ðæt] [ɪn][sʌm; səm] [steɪts] , [lɔːz] [hæv; həv] [biːn] [pɑːst]

So	alarming	has	become	this	evil	that	in	some	States	,	laws	have	been	passed
所以	令人担忧	有	变得	这	邪恶的	那	在	一些	各州	,	法律	有	到过	通过了

[ə'genst] [ˌsɪgə'ret] ['sməʊkɪŋ] .

against	cigarette	smoking	.
反对	卷烟	吸烟	.

吸烟的危害已经如此严重，以至于一些州已经通过了法律禁止吸烟。

[bʌt; bət][aɪ] [trʌst] [ðæt] [ɪf] ['eni] [ɒv; əv][juː; jʊ][hæz; həz][felt] [laɪk] ['fɔːmɪŋ] [ðə; ði] [vaɪl] ['hæbɪt] ,

But	I	trust	that	if	any	of	you	has	felt	like	forming	the	vile	habit	,
但	我	相信	那	如果	任何	的	你	有	毛毡	喜欢	成型	这	卑鄙的	习惯	,

但我相信，如果你们当中有人想要养成这种恶习，

[jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [gʊd] [sens] [wɪl] [nɒt] [ə'laʊ] [juː; jʊ][tuː; tə][duː; də][səʊ] .

your	own	good	sense	will	not	allow	you	to	do	so	.
你的	自己的	好的	感觉	将要	不是	允许	你	到	做	所以	.

你的理智不允许你这样做。

[wɒt] [ɪz][ðə; ði][fɜːst] [step] [tə'wɔːd] [ðə; ði]['ruːɪn][ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [ænd; ənd] [səʊl] ?

What	is	the	first	step	toward	the	ruin	of	the	body	and	soul	?
什么	是	这	第一的	步	朝向	这	废墟	的	这	身体	和	灵魂	?

导致身心毁灭的第一步是什么?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði]['sekənd] [step] ?

What	is	the	second	step	?
什么	是	这	第二	步	?

第二步是什么?

[wɒt] [f'ɒləʊz] ?

What	follows	?
什么	跟随	?

接下来是什么?

[weə(r)] [wɪl] [juː; jʊ][biː; bi][baɪ] [ðɪs] [taɪm] ?

Where	will	you	be	by	this	time	?
在哪里	将要	你	是	经过	这	时间	?

到那时你会在哪里?

[wɒt] [ðen] [wɪl] ['fɒləʊ] ?

What	then	will	follow	?
什么	然后	将要	跟随	?

接下来会发生什么?

[haʊ] [ɪz][ˌaɪ 'tiː] [ðæt] [sʌm; səm] [bɔɪz] [duː; də][nɒt] [siːm] [tuː; tə]['sʌfə(r)][frɒm; frəm] [ˌsɪgə'ret] ['sməʊkɪŋ] ?

How	is	it	that	some	boys	do	not	seem	to	suffer	from	cigarette	smoking	?
如何	是	它	那	一些	男孩们	做	不是	似乎	到	遭受	从	卷烟	吸烟	?

为什么有些男孩似乎不受吸烟的影响?

[wɒt] [teɪks] [pleɪs] ['evri] [jɪə(r)] ?

What	takes	place	every	year	?
什么	需要	地方	每一个	年	?

每年都会发生什么?

[haʊ] ['meni] ['sɪgəret] [wɜː(r); wə(r)] [sməʊkt] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] [ɪn] - ?

How	many	cigarettes	were	smoked	in	this	country	in	1883	?
如何	许多	香烟	是	熏制	在	这	国家	在	-	?

1883年，这个国家吸食了多少支香烟?

[ɒv; əv] [wɒt] [ɑː(r); ə(r)] [ðeɪ] ['dʒen(ə)rəli] [meɪd] ?

Of	what	are	they	generally	made	?
的	什么	是	他们	一般来说	制成	?

它们通常由什么材料制成?

[wɒt] [ɒv; əv][ˌsɔːltˈpiːtə(r); ˌsɒltˈpiːtə(r)] ?
What **of** **saltpetre** **?**
什么 的 硝 ?

硝石呢?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv][ðə; ði]['dʒenjuɪn][həˈvænə] [ˌsɪgəˈret] ?
What **is** **said** **of** **the** **genuine** **Havana** **cigarette** **?**
什么 是 说 的 这 真的 哈瓦那 卷烟 ?

正宗哈瓦那香烟的特点是什么?

[ɑː(r); ə(r)][ðeə(r)] ['meni] ['dʒenjuɪn][wʌnz] [meɪd] ?
Are **there** **many** **genuine** **ones** **made** **?**
是 那里 许多 真的 一个 制成 ?

市面上有很多正品吗?

[wɒt] [ɒv; əv][ðə; ði][ɔɪl][ɒv; əv][təˈbækəʊ] ?
What **of** **the** **oil** **of** **tobacco** **?**
什么 的 这 油 的 烟草 ?

烟草油呢?

[ɒv; əv][ðə; ði][ɔɪl][ɒv; əv][ðə; ði]['peɪpə(r)] ?
Of **the** **oil** **of** **the** **paper** **?**
的 这 油 的 这 纸 ?

纸上的油?

[haʊ] [dʌz] ['sməʊkɪŋ] [əˈfekt] [ðə; ði] [jʌŋ] ?
How **does** **smoking** **affect** **the** **young** **?**
如何 做 吸烟 影响 这 年轻的 ?

吸烟对青少年有何影响?

[wɒt] ['ləʊðsəm] [dɪ'ziːz] [ɪz]['ɔːlməʊst]['sɜːt(ə)n][tuː; tə] [rɪ'zʌlt] [frɒm; frəm] [ˌsɪgəˈret] ['sməʊkɪŋ] ?
What **loathsome** **disease** **is** **almost** **certain** **to** **result** **from** **cigarette** **smoking** **?**
什么 令人厌恶的 疾病 是 几乎 肯定 到 结果 从 卷烟 吸烟 ?

吸烟几乎肯定会导致哪种令人厌恶的疾病?

[waɪ] ?
Why **?**
为什么 ?

为什么?

[wɒt] [dʌz] [ˌsɪgəˈret] ['sməʊkɪŋ] [tend] [tuː; tə] [prəˈdjuːs] ?
What **does** **cigarette** **smoking** **tend** **to** **produce** **?**
什么 做 卷烟 吸烟 趋向 到 生产 ?

吸烟通常会导致什么后果?

[wɒt] ['ʌðə(r)] [ɪˈfekt] [hæz; həz][ˌaɪ 'tiː][ɒn][ðə; ði] ['sɪstəm] ?
What **other** **effect** **has** **it** **on** **the** **system** **?**
什么 其他 影响 有 它 在 这 系统 ?

它对系统还有其他什么影响吗?

[wɒt] [ɪz][ɪts] [ɪˈfekt] [ɒn][ðə; ði] ['æpɪtaɪt] ?
What **is** **its** **effect** **on** **the** **appetite** **?**
什么 是 它是 影响 在 这 食欲 ?

它对食欲有什么影响?

[haʊ] [dʌz] [ˌaɪ 'tiː] [ɪkˈsaɪt] [ə; eɪ] ['kreɪvɪŋ] [fɔː(r); fə(r)][drɪŋk] ?
How **does** **it** **excite** **a** **craving** **for** **drink** **?**
如何 做 它 激发 一个 渴望 为了 喝 ?

它是如何激发人们对饮酒的渴望的?

[wɒt] [ɪz] [sed] [baɪ]['dɑːktər; draɪv] . [kiːp] , [ɒv; əv] ['brʊklɪn] ?
What **is** **said** **by** **Dr** **.** **Keep** **,** **of** **Brooklyn** **?**
什么 是 说 经过 博士 . 保持 , 的 布鲁克林 ?

来自布鲁克林的基普医生说了些什么?

[wɒt] [hæz; həz] [biːn] [dʌn] [baɪ][sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] [steɪts] ?

What	has	been	done	by	some	of	the	States	?
什么	有	到过	完毕	经过	一些	的	这	各州	?

一些州采取了哪些措施?

[wɒt] [ɑː(r); ə(r)][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [vˈjuːz] [ɒn][ðə; ði][vaɪs][ɒv; əv] [ˌsɪgəˈret] [ˈsməʊkɪŋ] ?

What	are	your	own	views	on	the	vice	of	cigarette	smoking	?
什么	是	你的	自己的	浏览	在	这	副	的	卷烟	吸烟	?

您对吸烟这种不良习惯有何看法?

[ɑː(r); ə(r)][juː; jʊ] [wiːk] - [ˈmaɪndɪd] [ɪˈnʌf] [tuː; tə][biː; bi] [pəˈsweɪdɪd] [ˈevə(r)][tuː; tə] [pleɪs] [ə; eɪ] [vaɪl]

Are	you	weak	-	minded	enough	to	be	persuaded	ever	to	place	a	vile
是	你	虚弱的	-	有思想	足够的	到	是	被说服	曾经	到	地方	一个	卑鄙的

[ˌsɪgəˈret] [bɪˈtwiːn] [jɔː(r); jə(r)][lɪps] ? -

cigarette	between	your	lips	?	108
卷烟	之间	你的	嘴唇	?	-

你意志薄弱到会被说服，把一根肮脏的香烟放在嘴里吗? 108

[ˈtʃæptə(r)] [ˌɛksˌviːˈaɪˈaɪ] .

CHAPTER	XVIII	.
章	十八	.

第十八章

[ˈælkəhɒl] .

ALCOHOL	.
酒精	.

酒精。

[ˈælkəhɒl] [dʌz] [nɒt][ɪgˈzɪst][ɪn][ˈneɪtʃə(r)] .

Alcohol	does	not	exist	in	nature	.
酒精	做	不是	存在	在	自然	.

自然界中并不存在酒精。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ][ˈfluːɪd] [meɪd] [baɪ] [ˌfɜːmenˈteɪʃ(ə)n] , [ɔː(r)][ðə; ði] [ˈrɒtɪŋ] [ɒv; əv]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd][ðeə(r)]

It	is	a	fluid	made	by	fermentation	,	or	the	rotting	of	vegetables	and	their
它	是	一个	体液	制成	经过	发酵	,	或者	这	腐烂	的	蔬菜	和	他们的

[dʒuːs] .

juices	.
果汁	.

它是由发酵或蔬菜及其汁液腐烂产生的液体。

[bɪə(r)] , ['saɪdə(r)] ,

Beer	,	cider	,
啤酒	,	苹果酒	,

啤酒、苹果酒

[ænd; ənd][waɪn][ɑː(r); ə(r)] [prəˈdjuːst] [baɪ][ðə; ði] [dɪˈkeɪ] [ɒv; əv][ə; eɪ] [swiːt] ['lɪkwɪd]['teɪkən][frɒm; frəm][greɪn]

and	wine	are	produced	by	the	decay	of	a	sweet	liquid	taken	from	grain
和	葡萄酒	是	生产	经过	这	衰变	的	一个	甜的	液体	已采取	从	粮食

[ɔː(r)] [fruːts] .

or	fruits	.
或者	水果	.

葡萄酒是由谷物或水果中的甜味液体腐烂而成的。

['ælkəhɒl][ɪz] [ðæt] ['elɪmənt] [ɪn][mɔːlt; mɒlt][ænd; ənd] ['spɪrɪtjʊəs] ['lɪkəz] [wɪtʃ] [pɹədjˈuːsɪz][ɪnˌtɒksɪˈkeɪʃ(ə)n]

Alcohol	is	that	element	in	malt	and	spirituous	liquors	which	produces	intoxication
酒精	是	那	元素	在	麦芽	和	精神	酒	哪个	产	中毒

.

:
.

酒精是麦芽酒和烈酒中能使人醉酒的成分。

[ɪts] ['deɪndʒə(r)] .

ITS	DANGER	.
它是	危险	.

它的危险性。

['ælkəhɒl][ɪz][ˌɪndɪ'dʒestəbl][ænd; ənd] ['lesnz] [ðə; ði]['mʌskjələ(r)]['paʊə(r)] .

Alcohol	is	indigestible	and	lessens	the	muscular	power	.
酒精	是	难以消化的	和	减少	这	肌肉发达的	力量	.

酒精难以消化，还会降低肌肉力量。

[nəʊ]['pɜːs(ə)n] ['treɪnɪŋ] [fɔː(r); fə(r)]['eni][sɪ'vɪə(r)]['kɒntest] [wʊd] [deə(r)] ['swɒləʊ] a109

No	person	training	for	any	severe	contest	would	dare	swallow	a109
不	人	训练	为了	任何	严重	竞赛	会	敢	吞	a109

任何参加激烈比赛的训练者都不敢吞下a109

[drɒp][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

drop	of	it	.
降低	的	它	.

把它滴下去。

[ɪts] [greɪt] ['deɪndʒə(r)][laɪz][ɪn][ɪts] [ə'træktɪvnəs] .

Its	great	danger	lies	in	its	attractiveness	.
它是	伟大的	危险	谎言	在	它是	吸引力	.

它最大的危险在于它的吸引力。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [wʌn][æt; ət][fɜːst] [fiːl] [ɪn] [haɪ] ['spɪrɪt] , ['rekləs] [ɒv; əv] [raɪt] [ænd; ənd] [rɒŋ] ,

It	makes	one	at	first	feel	in	high	spirits	,	reckless	of	right	and	wrong	,
它	制作	一	在	第一的	感觉	在	高的	烈酒	,	鲁莽	的	正确的	和	错误的	,

它起初会让人感到精神振奋，不顾是非对错，

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [di'strɔi] [hɪz; ɪz]['dʒʌdʒmənt][ænd; ənd] [sens] .

and	it	destroys	his	judgment	and	sense	.
和	它	摧毁	他的	判断	和	感觉	.

这会摧毁他的判断力和理智。

[juː; jʊ][ɔːl] [nəʊ] [ðæt] [æn; ən][ɪn'tɒksɪkeɪtɪd]['pɜːs(ə)n] [tɔːks] [laɪk][æn; ən]['ɪdiət] .

You	all	know	that	an	intoxicated	person	talks	like	an	idiot	.
你	全部	知道	那	一个	酣	人	会谈	喜欢	一个	笨蛋	.

你们都知道，喝醉的人说话像个傻子。

[ɪ'fekt] [ə'pɒn] [ðə; ði] ['ɔːrgənz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] .

EFFECT	UPON	THE	ORGANS	OF	THE	BODY	.
影响	之上	这	器官	的	这	身体	.

对身体器官的影响。

['ælkəhɒl] [di'strɔi] [ðə; ði] [nɜːvz] , ['ruːɪnz][ðə; ði] ['stʌmək] , ['wiːkən] [ðə; ði]['mʌs(ə)lz] , [ə'fekts] [ðə; ði]

Alcohol	destroys	the	nerves	,	ruins	the	stomach	,	weakens	the	muscles	,	affects	the
酒精	摧毁	这	神经	,	废墟	这	胃	,	减弱	这	肌肉	,	影响	这

[hɑːt] ,

heart	,
心	,

酒精会破坏神经系统，损害胃部健康，削弱肌肉力量，影响心脏功能。

[bləʊt][ðə; ði]['bɒdi] , [kɪlz] [ðə; ði]['lɪvə(r)] , ['kɔːzɪz] [ɪn'sænəti] ,

bloats	the	body	,	kills	the	liver	,	causes	insanity	,
腹胀	这	身体	,	杀戮	这	肝	,	原因	疯狂	,

它会使身体肿胀，损害肝脏，导致精神错乱。

[ænd; ənd] [meɪks] [men] [dɪ'send] ['ləʊə(r)][ðæn; ðən][ðə; ði] [biːst] [ɒv; əv][ðə; ði] [fiːld] .

and	makes	men	descend	lower	than	the	beast	of	the	field	.
和	制作	男人	下降	降低	比	这	兽	的	这	场地	.

使人比田野里的走兽还要卑贱。

[ˌaɪ 'tiː] [tɜːnz] [waɪz] [men] ['ɪntuː] [fuːlz] ; ['piːsəbl] [p'ɜːsənz] ['ɪntuː] ['brɔːlə] ; [gʊd] ['sɪtəznz] ['ɪntuː]

It	turns	wise	men	into	fools	;	peaceable	persons	into	brawlers	;	good	citizens	into
它	转弯	明智的	男人	进入	傻瓜	;	和平的	人	进入	斗殴者	;	好的	公民	进入

['wɪkɪd] [ænd; ənd] ['deɪndʒərəs] [wʌnz] ;

wicked	and	dangerous	ones	;
邪恶	和	危险的	一个	;

它使智者变成愚者；使爱好和平的人变成好斗者；使善良的公民变成邪恶危险的公民；

[ænd; ənd] [ɪz] [ðə; ði] [də'rekt] [kɔːz] [ɒv; əv] [mɔː(r)] [ðæn; ðən] [θriː] [fɔːθ] [ɒv; əv] [ɔːl] [ðə; ði] [kraɪmz] [ɪn]

and	is	the	direct	cause	of	more	than	three	fourths	of	all	the	crimes	in
和	是	这	直接的	原因	的	更多的	比	三	第四部分	的	全部	这	犯罪	在

[ðə; ði] ['kʌntri] . -

the	country	.	110
这	国家	.	-

它是该国四分之三以上犯罪的直接原因。[110]

[kɒst] [ɒv; əv] ['ælkəhɒl] .

COST	OF	ALCOHOL	.
成本	的	酒精	.

酒精饮料的成本。

[ðə; ði] ['təʊt(ə)l] [kɒst] [ɒv; əv] [ˌælkə'hɒlɪk] [drɪŋks] [iːtʃ] [jɪə(r)] [ɪz] [eɪt] [taɪmz] [ðæt] [spent] [fɔː(r); fə(r)]

The	total	cost	of	alcoholic	drinks	each	year	is	eight	times	that	spent	for
这	全部的	成本	的	酗酒者	饮料	每个	年	是	八	时代	那	花费	为了

[ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] .

education	.
教育	.

每年酒精饮料的总花费是教育支出的八倍。

[ðə; ði] [sə'luːn] - ['kiːpərz] [ˌaʊt'nʌmbə(r)] [ðə; ði] ['mɪnɪstər] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['gɒsp(ə)l] [fɔː(r)] [tuː; tə] [wʌn] .

The	saloon	-	keepers	outnumber	the	ministers	of	the	gospel	four	to	one	.
这	酒吧	-	守门员	人数占优	这	部长们	的	这	福音	四	到	一	.

酒馆老板的人数是传道人的四倍。

['sɪksti] ['θaʊz(ə)nd] ['piːp(ə)l] [daɪ] ['ænjuəli] [frɒm; frəm] ['ælkəhɒl] .

Sixty	thousand	people	die	annually	from	alcohol	.
六十	千	人们	死	每年	从	酒精	.

每年有六万人死于酒精。

[ðəʊz] [huː] [juːz] ['ælkəhɒl] [ɑː(r); ə(r)] ['veri] ['laɪəb(ə)l] [tuː; tə] [dɪ'ziːz] .

Those	who	use	alcohol	are	very	liable	to	disease	.
那些	WHO	使用	酒精	是	非常	容易	到	疾病	.

饮酒者极易患病。

[ɪn] ['rʌʃə] [ðə; ði] ['kɒlərə] [swept] [ɒf] [wʌn] [jɪə(r)] ['evri] ['drɪŋkɪŋ] ['pɜːs(ə)n] [ɪn] [ə; eɪ] ['sɜːt(ə)n] [taʊn] [bɪ'fɔː(r)]

In	Russia	the	cholera	swept	off	one	year	every	drinking	person	in	a	certain	town	before
在	俄罗斯	这	霍乱	扫荡	离开	一	年	每一个	喝	人	在	一个	肯定	镇	前

[ˌaɪ 'tiː] [ə'fektɪd] [ə; eɪ] ['sɪŋg(ə)l] ['tempərət] [wʌn] .

it	affected	a	single	temperate	one	.
它	做作的	一个	单身的	温带	一	.

在俄罗斯，霍乱在一年内席卷了某个城镇，夺走了所有饮酒者的生命，之后才影响到任何一个温带居民。

[ɪn] [njuː] ['ɔːrlənz] ,

In	New	Orleans	,
在	新的	奥尔良	,

在新奥尔良，

[faɪv] ['θaʊz(ə)nd] ['drɪŋkɪŋ] [men] [daɪd] [wʌn] ['si:z(ə)n] [frɒm; frəm] ['jeləʊ] ['fi:və(r)] [bɪ'fɔ:(r)] [ˌaɪ 'ti:] [tʌtʃt]
five thousand drinking men died one season from yellow fever before it touched
五 千 喝 男人 死亡 一 季节 从 黄色的 发烧 前 它 感动
[ə; eɪ] ['səʊbə(r)] [wʌn] .
a sober one .
一个 清醒 一 .

在黄热病侵袭一个不喝酒的人之前，一个季度就有五千名酗酒者死于黄热病。

[ɪn] - , [ɪn] [pɑ:k] ['hɒspɪt(ə)l] , -
In 1832 , in Park Hospital , 111
在 - , 在 公园 医院 , -

1832年，在帕克医院，111

[nju:] [jɔ:k] , [aʊt] [ɒv; əv] - [keɪsɪz] [ɒv; əv] ['kɒlərə] , ['əʊnli] [sɪks] [wɜ:(r); wə(r)] [men] [ɒv; əv] ['tempərət]
New York , out of 204 cases of cholera , only six were men of temperate
新的 约克 , 出去 的 - 案例 的 霍乱 , 仅有的 六 是 男人 的 温带
['hæbɪts] ;
habits ;
习惯 ;

纽约204例霍乱病例中，只有6例是生活习惯温和的男性；

[ði:z] [ɔ:l] [rɪ'kʌvəd] , [waɪl] - [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ʌðə(r)z] [daɪd] .
these all recovered , while 122 of the others died .
这些 全部 恢复 , 尽管 - 的 这 其他的 死亡 .

这些人全部康复，而其余122人死亡。

[sɜ:(r)] [dʒɒn] [rɒs] , [ðə; ði] ['feɪməs] ['ɑ:ktɪk] [ɪk'splɔ:rə(r)] , ['nevə(r)] [ju:st] ['ælkəhɒl] [ɔ:(r)] [tə'bækəʊ] .
Sir John Ross , the famous Arctic explorer , never used alcohol or tobacco .
先生 约翰 罗斯 , 这 著名的 北极 探险家 , 绝不 用过的 酒精 或者 烟草 .

著名北极探险家约翰·罗斯爵士从不使用酒精或烟草。

[ɒn] [wʌn] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] ['vɔɪɪdʒɪz] , [wen] [ə; eɪ] [ju:θ] , ['evri] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [kru:] [ðæt] [wɒz; wəz]
On one of his voyages , when a youth , every one of the crew that was
在 一 的 他的 航程 , 什么时候 一个 青年 , 每一个 一 的 这 全体人员 那 曾是
[ə; eɪ] ['drɪŋkə(r)] ,
a drinker ,
一个 饮酒者 ,

在他年轻时的一次航行中，船上所有喝酒的船员，

[daɪd] ; [bʌt; bət] [hi:; hi] [hɪm'self] [wɒz; wəz] [nɒt] [sɪk] [ə; eɪ] ['sɪŋg(ə)l] ['aʊə(r)] .
died ; but he himself was not sick a single hour .
死亡 ; 但 他 他自己 曾是 不是 生病的 一个 单身的 小时 .

他死了；但他自己却一刻也没有生病。

[wen] [ɪk'splɔ:rɪŋ] [ðə; ði] ['frəʊz(ə)n] ['ri:dʒənz] , [hi:; hi] [wɒz; wəz] [æn; ən] [əʊld] [mæn] ,
When exploring the frozen regions , he was an old man ,
什么时候 探索 这 冷冻 地区 , 他 曾是 一个 老的 男人 ,

当他探索冰封地区时，他已是一位老人。

[ðə; ði] ['əʊldɪst] [ɒv; əv] [hɪz; ɪz] [kru:] ['bi:ɪŋ] ['twenti] [j'iəz] ['jʌŋgə] [ðæn; ðən] [hi:; hi] .
the oldest of his crew being twenty years younger than he .
这 最老 的 他的 全体人员 存在 二十 年 年轻 比 他 .

他的船员中最年长的也比他小二十岁。

[hɪz; ɪz] [men] [ju:st] [tə'bækəʊ] [ænd; ənd] ['spɪrɪt] , [bʌt; bət] [hi:; hi] [went] [wɪ'ðaʊt] ['aɪðə(r)] ; [ænd; ənd] [wɪð]
His men used tobacco and spirits , but he went without either ; and with
他的 男人 用过的 烟草 和 烈酒 , 但 他 去 没有 任何一个 ; 和 和
[hɪz; ɪz] [əd'vɑ:nst] [j'iəz] ,
his advanced years ,
他的 先进的 年 ,

他的部下抽烟喝酒，但他自己却两者都不抽；而且随着他年事已高，

[stʊd] [ðə; ði] ['rɪgəz] [ænd; ənd] ['hɑ:dʃɪps] ['betə(r)][ðæn; ðən]['eni][ɒv; əv][ðem; ðəm] .

stood	**the**	**rigors**	**and**	**hardships**	**better**	**than**	**any**	**of**	**them**	**.**
站立	这	严酷	和	艰辛	更好的	比	任何	的	他们	.

他比他们任何人都更能经受住考验和磨难。

[æt; ət][ə; eɪ]['ri:s(ə)nt] ['mi:tɪŋ] [ɒv; əv] ['sɜ:dʒənz] [ænd; ənd] ['ɒfɪsəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˌpensl'veɪniə] ['reɪlrəʊd]

At	**a**	**recent**	**meeting**	**of**	**surgeons**	**and**	**officers**	**of**	**the**	**Pennsylvania**	**Railroad**
在	一个	最近的	会议	的	外科医生	和	警官	的	这	宾夕法尼亚州	铁路

Company112

Company112

Company112

在最近一次宾夕法尼亚铁路公司外科医生和官员的会议上112

[tu:; tə] [ə'reɪndʒ] [fɔ:(r); fə(r)]['medɪk(ə)l][ænd; ənd] ['sɜ:dʒɪkl] [sə'plaɪz] [tu:; tə][bi:; bi] [pleɪst] [ɒn] [treɪnz]

to	**arrange**	**for**	**medical**	**and**	**surgical**	**supplies**	**to**	**be**	**placed**	**on**	**trains**
到	安排	为了	医疗的	和	外科	补给品	到	是	放置	在	火车

[ænd; ənd][æt; ət] [i:tʃ] ['steɪʃ(ə)n][ɒn][ðə; ði][rəʊd] ,

and	**at**	**each**	**station**	**on**	**the**	**road**	**,**
和	在	每个	车站	在	这	路	,

安排在火车上和沿途每个车站放置医疗和外科用品，

[ðə; ði] ['kwestʃən] [ɒv; əv] ['ædɪŋ] [ˌælkə'hɒlɪk] ['stɪmjələnts] [tu:; tə][ðə; ði] [sə'plaɪz] [wɒz; wəz][æt; ət][wʌns]

the	**question**	**of**	**adding**	**alcoholic**	**stimulants**	**to**	**the**	**supplies**	**was**	**at**	**once**
这	问题	的	添加	酗酒者	兴奋剂	到	这	补给品	曾是	在	一次

[rɪ'dʒektɪd] ;

rejected	**;**
拒绝	;

在供应品中添加酒精兴奋剂的提议立即被否决；

[sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] ['sɜ:dʒənz] ['kleɪmɪŋ] [ðæt] [ɪn] [keɪs] [ɒv; əv] [ʃɒk] [frɒm; frəm]['ɪndʒəri] , [ˌaɪ 'ti:]

some	**of**	**the**	**surgeons**	**claiming**	**that**	**in**	**case**	**of**	**shock**	**from**	**injury**	**,**	**it**
一些	的	这	外科医生	声称	那	在	案件	的	震惊	从	受伤	,	它

[wɒz; wəz] ['wɜ:θləs] .

was	**worthless**	**.**
曾是	毫无价值	.

一些外科医生声称，如果因受伤而休克，这种方法就毫无用处。

[ɪnˌtɒksɪ'keɪʃ(ə)n] .

INTOXICATION	**.**
中毒	.

中毒。

[ɪnˌtɒksɪ'keɪʃ(ə)n] [li:dz] [ə; eɪ]['pɜ:s(ə)n][tu:; tə][du:; də] [ðæt] [wɪtʃ] [hi:; hi] [wʊd] [nɒt][du:; də] [wen] ['səʊbə(r)]

Intoxication	**leads**	**a**	**person**	**to**	**do**	**that**	**which**	**he**	**would**	**not**	**do**	**when**	**sober**
中毒	线索	一个	人	到	做	那	哪个	他	会	不是	做	什么时候	清醒

[ɪf] [hi:; hi] [deəd] .

if	**he**	**dared**	**.**
如果	他	敢于	.

醉酒会使人做出清醒时即使有胆量也不会做的事情。

[ˌaɪ 'ti:] ['ðeəfɔ:(r)] [teɪks] [ə'weɪ][ðə; ði][self] - [rɪ'streɪnt] [ðæt][ɪz][ðə; ði] ['seɪfgɑ:d] [ɒv; əv][sə'saɪəti] .

It	**therefore**	**takes**	**away**	**the**	**self**	**-**	**restraint**	**that**	**is**	**the**	**safeguard**	**of**	**society**	**.**
它	所以	需要	离开	这	自己	-	克制	那	是	这	保障	的	社会	.

因此，它剥夺了作为社会保障的自我约束力。

[ə; eɪ] [greɪv] ['erə(r)] .

A	**GRAVE**	**ERROR**	**.**
一个	严重	错误	.

一个严重的错误。

[wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['greɪtɪst] [mɪ'steɪks] [ɒv; əv] [ðə; ði] [jʌŋ] [ɪz] [ðə; ði] [bɪ'liːf] [ðæt] [ə; eɪ] ['pɜːs(ə)n] [kæn; kən]

One	of	the	greatest	mistakes	of	the	young	is	the	belief	that	a	person	can
一	的	这	最	错误	的	这	年轻的	是	这	信仰	那	一个	人	能

[drɪŋk] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [bɪə(r)] ,

drink	a	little	beer	,
喝	一个	小的	啤酒	,

年轻人最大的错误之一就是认为一个人可以少喝点啤酒。

['saɪdə(r)] , [waɪn] [ɔː(r)] liquor113

cider	,	wine	or	liquor113
苹果酒	,	葡萄酒	或者	liquor113

苹果酒、葡萄酒或烈酒113

[naʊ] [ænd; ənd] [ðen] , [wɪ'ðaʊt] ['deɪndʒə(r)] [tuː; tə] [hɪm'self] .

now	and	then	,	without	danger	to	himself	.
现在	和	然后	,	没有	危险	到	他自己	.

偶尔会这样，但不会对自己造成危险。

[nəʊ] [wʌn] ['evə(r)] [bɪ'gæn] ['drɪŋkɪŋ] [wɪð] [ðə; ði] [bɪ'liːf] [ðæt] [hiː; hi] [wʊd] [daɪ] [ə; eɪ] ['drʌŋkəd] ;

No	one	ever	began	drinking	with	the	belief	that	he	would	die	a	drunkard	;
不	一	曾经	开始	喝	和	这	信仰	那	他	会	死	一个	酒鬼	;

没有人一开始喝酒就认为自己会死于酗酒;

[hiː; hi] [ment] [tuː; tə] [drɪŋk] [wen] [hiː; hi] [felt] [laɪk] [ˌaɪ 'tiː] [wɪð] [hɪz; ɪz] [frendz] ,

he	meant	to	drink	when	he	felt	like	it	with	his	friends	,
他	意思是	到	喝	什么时候	他	毛毡	喜欢	它	和	他的	朋友们	,

他原本打算想喝酒的时候就和朋友们一起喝。

[bʌt; bət] [wɒz; wəz] [ʃʊə(r)] [hiː; hi] [kʊd; kəd] [stɒp] [wen] [hiː; hi] [tʃəʊz] .

but	was	sure	he	could	stop	when	he	chose	.
但	曾是	当然	他	可以	停止	什么时候	他	选择	.

但他确信自己随时可以停下来。

['təʊt(ə)l] ['æbstɪnəns] [ə; eɪ] ['seɪfgɑːd] .

TOTAL	ABSTINENCE	A	SAFEGUARD	.
全部的	节制	一个	保障	.

完全禁欲是一种保障措施。

['iːv(ə)n] [ɪf] [ə; eɪ] ['pɜːs(ə)n] [wɜː(r); wə(r)] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [kiːp] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['mɒdərət] [juːz] [ɒv; əv] ['ælkəhɒl] [ɔːl]

Even	if	a	person	were	able	to	keep	to	a	moderate	use	of	alcohol	all
甚至	如果	一个	人	是	有能力的	到	保持	到	一个	缓和	使用	的	酒精	全部

[hɪz; ɪz] [laɪf] ,

his	life	,
他的	生活	,

即使一个人一生都能保持适度饮酒，

[hɪz; ɪz] [breɪn] [ænd; ənd] ['nɜːvəs] ['sɪstəm] [wʊd] [bɪ'kʌm] [dɪ'ziːzd] .

his	brain	and	nervous	system	would	become	diseased	.
他的	脑	和	紧张的	系统	会	变得	患病的	.

他的大脑和神经系统会患病。

[wen] [ˌepɪ'demɪk] ['vɪzɪt] ['eni] [pleɪs] , [ðə; ði] [fɜːst] [p'ɜːsənz] [tuː; tə] [daɪ] , [æz; əz] [ai] [hæv; həv] [ʃəʊn] ,

When	epidemics	visit	any	place	,	the	first	persons	to	die	,	as	I	have	shown	,
什么时候	流行病	访问	任何	地方	,	这	第一的	人	到	死	,	作为	我	有	所示	,

正如我所展示的，当瘟疫席卷任何地方时，最先死亡的往往是那些.....

[ɑː(r); ə(r)] [ðəʊz] [ə'kʌstəmd] [tuː; tə] [drɪŋk] ['lɪkə(r)] .

are	those	accustomed	to	drink	liquor	.
是	那些	习惯	到	喝	酒	.

是指那些习惯于饮酒的人。

[ɪ'fekt] [ə'pɒn] [ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd] [səʊl] .

EFFECT	UPON	THE	MIND	AND	SOUL	.
影响	之上	这	头脑	和	灵魂	.

对心灵和灵魂的影响。

['pɔɪzənəs] [æz; əz][ɪz]['ælkəhɒl][tuː; tə][ðə; ði]['bɒdi] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][mɔː(r)]['feɪt(ə)l][tuː; tə][ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd]

Poisonous	as	is	alcohol	to	the	body	,	it	is	more	fatal	to	the	mind	and
有毒	作为	是	酒精	到	这	身体	,	它	是	更多的	致命的	到	这	头脑	和

[hɑːt] .

heart	.
心	.

酒精对身体有害，但对精神和心脏的危害更大。

[ˌaɪ 'tiː] [klaʊdz] [ðə; ði] [breɪn] , [dwɔːfs] [ænd; ənd] [blɔt] out114

It	clouds	the	brain	,	dwarfs	and	blots	out114
它	云	这	脑	,	矮人	和	印迹	out114

它使大脑昏暗，使渺小，并掩盖了114

[ðə; ði] [gʊd] ['ɪmpʌls] , [ænd; ənd][ɪn'kriːsɪz; 'ɪŋkriːsɪz][ðə; ði]['paʊə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['pæʃ(ə)nz] [ænd; ənd][ðə; ði]

the	good	impulses	,	and	increases	the	power	of	the	passions	and	the
这	好的	冲动	,	和	增加	这	力量	的	这	激情	和	这

['beɪsə(r)][saɪd][ɒv; əv]['aʊə(r)]['neɪtʃə(r)] .

baser	side	of	our	nature	.
基础	边	的	我们的	自然	.

它会抑制善良的冲动，并增强激情和我们本性中卑劣的一面。

[ðə; ði] [wɜːld] [ɪz] [fʊl] [ɒv; əv]['mɒrəl][ænd; ənd]['ment(ə)l] [rek] [kɔːzd] [baɪ]['ælkəhɒl] .

The	world	is	full	of	moral	and	mental	wrecks	caused	by	alcohol	.
这	世界	是	满的	的	道德	和	精神的	残骸	导致	经过	酒精	.

世界上到处都是因酒精造成的道德和精神崩溃者。

[juː; jʊ] [siː] [ðem; ðəm] [ə'baʊt] [juː; jʊ] ;

You	see	them	about	you	;
你	看	他们	关于	你	;

你周围就能看到它们;

[ðə; ði][məʊst] ['retʃɪd] ['drʌŋkəd] [ɒn] [wɪtʃ] [juː; jʊ]['evə(r)] [lʊkt] [wɒz; wəz][wʌns][ə; eɪ] [braɪt] ,

the	most	wretched	drunkard	on	which	you	ever	looked	was	once	a	bright	,
这	最多	可怜	酒鬼	在	哪个	你	曾经	看起来	曾是	一次	一个	明亮的	,

['həʊpf(ə)l] [bɔɪ] [laɪk] [juː; jʊ] .

hopeful	boy	like	you	.
充满希望	男生	喜欢	你	.

你所见过的最可怜的醉汉，曾经也像你一样，是一个充满希望、前途光明的男孩。

[hiː; hi][kʊd; kəd][nɒt][hæv; həv] [biːn] [meɪd] [tuː; tə] [bɪ'liːv] [hiː; hi] [wʊd] ['evə(r)][fɔːl][səʊ][ləʊ] .

He	could	not	have	been	made	to	believe	he	would	ever	fall	so	low	.
他	可以	不是	有	到过	制成	到	相信	他	会	曾经	落下	所以	低的	.

他绝对想不到自己会堕落到如此地步。

[jɔː(r); jə(r)]['əʊnli] ['seɪfti] [ɪz][tuː; tə] [rɪ'zɒlv] ['nevə(r)][tuː; tə] [tʌtʃ] ['ælkəhɒl][ɪn]['eni] [fɔːm] .

Your	only	safety	is	to	resolve	never	to	touch	alcohol	in	any	form	.
你的	仅有的	安全	是	到	解决	绝不	到	触碰	酒精	在	任何	形式	.

你唯一的安全保障就是下定决心永远不要接触任何形式的酒精。

[nɒt] ['əʊnli] [ðæt] ,

Not	only	that	,
不是	仅有的	那	,

不仅如此，

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz][jɔː(r); jə(r)]['djuːti][tuː; tə][duː; də][ɔːl][juː; jʊ][kæn; kən][tuː; tə] [kiːp] ['ʌðə(r)z][frɒm; frəm]

but	it	is	your	duty	to	do	all	you	can	to	keep	others	from
但	它	是	你的	责任	到	做	全部	你	能	到	保持	其他的	从

['ɪndʒərɪŋ] [ðəm'selvz] [baɪ][ɪts][juːz] .

injuring	themselves	by	its	use	.
受伤	他们自己	经过	它是	使用	.

但你有责任尽一切努力防止他人因使用它而受伤。

[dʌz] ['ælkəhɒl][ɪg'zɪst][ɪn]['neɪtʃə(r)] ?

Does	alcohol	exist	in	nature	?
做	酒精	存在	在	自然	?

自然界中是否存在酒精?

[wɒt] [ɪz]['ælkəhɒl] ?

What	is	alcohol	?
什么	是	酒精	?

什么是酒精?

[haʊ] [ɑː(r); ə(r)][bɪə(r)] , ['saɪdə(r)] , [ænd; ənd][waɪn] [prə'djuːst] ?

How	are	beer	,	cider	,	and	wine	produced	?
如何	是	啤酒	,	苹果酒	,	和	葡萄酒	生产	?

啤酒、苹果酒和葡萄酒是如何生产的?

[wɒt] ['elɪmənt] [ɪz]['ælkəhɒl] ?

What	element	is	alcohol	?
什么	元素	是	酒精	?

酒精是什么元素?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv]['ælkəhɒl] ?

What	is	said	of	alcohol	?
什么	是	说	的	酒精	?

人们如何评价酒精?

[ɪn] [wɒt] [laɪz][ɪts] [greɪt] ['deɪndʒə(r)] ?

In	what	lies	its	great	danger	?
在	什么	谎言	它是	伟大的	危险	?

它最大的危险是什么?

[wɒt] [ɑː(r); ə(r)][ɪts] [ɪ'fekts] [æt; ət][fɜːst] ?

What	are	its	effects	at	first	?
什么	是	它是	效果	在	第一的	?

它最初会产生哪些影响?

[ʃəʊ] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði]['iːv(ə)l] [ɪ'fekts] [ɒv; əv]['ælkəhɒl] .

Show	some	of	the	evil	effects	of	alcohol	.
展示	一些	的	这	邪恶的	效果	的	酒精	.

展示酒精的一些危害。

[ɒv; əv] [wɒt] [ɪz][ˌaɪ 'tiː][ðə; ði][də'rekt] [kɔːz] ?

Of	what	is	it	the	direct	cause	?
的	什么	是	它	这	直接的	原因	?

它是由什么直接导致的?

[kəm'peə(r)][ðə; ði][kɒst][ɒv; əv][ˌælkə'hɒlɪk][drɪŋks][ænd; ənd][ðə; ði][sʌmz] [spent][fɔː(r); fə(r)][ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] .

Compare	the	cost	of	alcoholic	drinks	and	the	sums	spent	for	education	.
比较	这	成本	的	酗酒者	饮料	和	这	总和	花费	为了	教育	.

比较一下酒精饮料的成本和教育支出。

[haʊ] [duː; də][ðə; ði]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] [sə'luːn] - ['kiːpərz] [kəm'peə(r)] [wɪð] [ðæt][ɒv; əv][ðə; ði] ['mɪnɪstər]

How	do	the	number	of	saloon	-	keepers	compare	with	that	of	the	ministers
如何	做	这	数字	的	酒吧	-	守门员	比较	和	那	的	这	部长们

[ɒv; əv][ðə; ði]['gɒsp(ə)l] ?

of	the	gospel	?
的	这	福音	?

酒吧老板的数量与福音传道者的数量相比如何?

[haʊ] ['meni] ['piːp(ə)l] [dʌz] [ˌaɪ 'tiː] [kɪl] ['ænjuəli] ?

How	many	people	does	it	kill	annually	?
如何	许多	人们	做	它	杀	每年	?

它每年造成多少人死亡?

[tuː; tə] [wɒt] [ɑː(r); ə(r)] ['driŋkə] [ɒv; əv]['ælkəhɒl]['laɪəb(ə)l] ?

To	what	are	drinkers	of	alcohol	liable	?
到	什么	是	饮酒者	的	酒精	容易	?

饮酒者应承担哪些责任?

['ɪləstreɪt] [ðɪs] ['steɪtmənt] [baɪ] [wɒt] [ə'kɜːd] [ɪn] ['rʌʃə] .

Illustrate	this	statement	by	what	occurred	in	Russia	.
阐明	这	陈述	经过	什么	发生	在	俄罗斯	.

请以俄罗斯发生的事情来说明这一说法。

[ɪn] [njuː] ['ɔːrlənz] .

In	New	Orleans	.
在	新的	奥尔良	.

在新奥尔良。

[ɪn] [njuː] [jɔːk] .

In	New	York	.
在	新的	约克	.

在纽约。

[pruːv] [ðə; ði] [əd'væntɪdʒ] [ɒv; əv] ['liːvɪŋ] [tə'bækəʊ][ænd; ənd] ['spɪrɪt] [ə'ləʊn][baɪ][sʌm; səm][fækts]

Prove	the	advantages	of	leaving	tobacco	and	spirits	alone	by	some	facts
证明	这	优势	的	离开	烟草	和	烈酒	独自的	经过	一些	事实

[rɪ'spektɪŋ] [sɜː(r)][dʒɒn] [rɒs] .

respecting	Sir	John	Ross	.
尊重	先生	约翰	罗斯	.

通过约翰·罗斯爵士的一些事迹来证明不提烟草和烈酒的好处。

[wɒt] ['ækʃ(ə)n][wɒz; wəz]['teɪkən]['riːs(ə)ntli][baɪ][ðə; ði] ['sɜːdʒənz] [ænd; ənd] ['ɒfɪsəz] [ɒv; əv][ðə; ði]

What	action	was	taken	recently	by	the	surgeons	and	officers	of	the
什么	行动	曾是	已采取	最近	经过	这	外科医生	和	警官	的	这

[ˌpensl'veɪniə] ['reɪlrəʊd] ['kʌmpəni] ?

Pennsylvania	Railroad	Company	?
宾夕法尼亚州	铁路	公司	?

宾夕法尼亚铁路公司的外科医生和管理人员最近采取了哪些行动?

[wɒt] [dʌz] [ɪnˌtɒksɪ'keɪʃ(ə)n] [liːd] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n][tuː; tə][duː; də] ?

What	does	intoxication	lead	a	person	to	do	?
什么	做	中毒	带领	一个	人	到	做	?

醉酒会导致人做出什么事?

[wɒt] [dʌz] [ˌaɪ 'tiː] ['ðeəfɔː(r)] [teɪk] [ə'weɪ] ?

What	does	it	therefore	take	away	?
什么	做	它	所以	拿	离开	?

那么，它又会带走什么呢?

[wɒt] [ɪz][wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['greɪtɪst] [mɪ'steɪks] [ɒv; əv][ðə; ði] [jʌŋ] ?

What	is	one	of	the	greatest	mistakes	of	the	young	?
什么	是	一	的	这	最	错误	的	这	年轻的	?

年轻人最常犯的错误之一是什么?

[sə'pəʊz] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] ['riːəli] [kʊd; kəd] [rɪ'streɪn] [hɪm'self] [tuː; tə][ə; eɪ] ['mɒdərət] [juːz][ɒv; əv]['ælkəhɒl] ?

Suppose	a	person	really	could	restrain	himself	to	a	moderate	use	of	alcohol	?
认为	一个	人	真的	可以	抑制	他自己	到	一个	缓和	使用	的	酒精	?

假设一个人真的能够克制自己，只适量饮酒呢?

[haʊ] [dʌz] ['ælkəhɒl] [ə'fekt] [ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd] [hɑːt] ?

How	does	alcohol	affect	the	mind	and	heart	?
如何	做	酒精	影响	这	头脑	和	心	?

酒精对大脑和心脏有何影响?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv][ðə; ði][məʊst] ['retʃɪd] ['drʌŋkəd] [ɪn][ðə; ði][lænd] ?

What	is	said	of	the	most	wretched	drunkard	in	the	land	?
什么	是	说	的	这	最多	可怜	酒鬼	在	这	土地	?

世上最卑劣的酒鬼会受到怎样的评价?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði]['əʊnli] ['seɪfti] ?

What	is	the	only	safety	?
什么	是	这	仅有的	安全	?

唯一的安全保障是什么?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði]['djuːti][ɒv; əv] ['evri] [wʌn] ? -

What	is	the	duty	of	every	one	?	115
什么	是	这	责任	的	每一个	一	?	-

每个人的职责是什么? 115

['skelɪt(ə)n] . -

SKELETON	.	117
骨骼	.	-

骨架.117

['tʃæptə(r)] [ˌɛksˌaɪ'ɛks] .

CHAPTER	XIX	.
章	十九	.

第十九章

[bəʊnz] , ['skelɪt(ə)n] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

BONES	,	SKELETON	,	ETC	.
骨头	,	骨骼	,	ETC	.

骨骼、骨架等。

[ðə; ði] [bəʊnz] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] [freɪm] - [wɜːk] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] .

The	bones	are	the	frame	-	work	of	the	body	.
这	骨头	是	这	框架	-	工作	的	这	身体	.

骨骼是身体的框架。

[laɪk] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)]['dʒen(ə)rəli] [faʊnd] [ɪn] [peəz] , [wʌn][fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [saɪd][ɒv; əv]

Like	the	muscles	,	they	are	generally	found	in	pairs	,	one	for	each	side	of
喜欢	这	肌肉	,	他们	是	一般来说	成立	在	对	,	一	为了	每个	边	的

[ðə; ði] ['bɒdi] .

the	body	.
这	身体	.

与肌肉一样，它们通常成对出现，身体两侧各一个。

[ðeə(r)]['nʌmbə(r)][ɪz][mɔː(r)][ðæn; ðən] [tuː] ['hʌndrəd] .

Their	number	is	more	than	two	hundred	.
他们的	数字	是	更多的	比	二	百	.

他们人数超过两百。

[wen] [dʒɔɪnd] [tə'geðə(r)] , [ɪn][ðeə(r)]['prɒpə(r)][pə'zɪʃ(ə)n] , [ðeɪ] [meɪk] [ə; eɪ]['skelɪt(ə)n] ,

When	joined	together	,	in	their	proper	position	,	they	make	a	skeleton	,
什么时候	加入	一起	,	在	他们的	恰当的	位置	,	他们	制作	一个	骨骼	,

当它们以正确的位置组合在一起时，就构成了骨架。

[æz; əz] [ʃəʊn] [ɪn][ðə; ði]['pɪktʃə(r)][ɒn][peɪdʒ] - , [weə(r)] [ðə; ði] [nems] [ɒv; əv][ðə; ði]['prɪnsəp(ə)l][bəʊnz]

as	shown	in	the	picture	on	page	115	,	where	the	names	of	the	principal	bones
作为	所示	在	这	图片	在	页	-	,	在哪里	这	姓名	的	这	主要的	骨头

[ɑː(r); ə(r)]['gɪv(ə)n] . -

are	given	.	118
是	给定	.	-

如图115页所示，图中列出了主要骨骼的名称。[118]

[ðə; ði] [skʌl] . — ([wʌn]) ['frʌntl] [bəʊn] , ([ˌtuː'tuː]) [pə'raɪɪt(ə)l][bəʊn] , ([θriː]) ['tempərəl] [bəʊn] , (

THE	SKULL	.	—	(	1	)	Frontal	Bone	,	(	2	)	Parietal	Bone	,	(	3	)	Temporal	Bone	,	(
这	颅骨	.	—	(	1	)	正面	骨	,	(	2	)	顶叶	骨	,	(	3	)	颞	骨	,	(

[sɪks])

6	)
6	)

头骨——（1）额骨，（2）顶骨，（3）颞骨，（6）

[suː'pɪəriə(r)][mæk'sɪləri] (['ʌpə(r)] [dʒɔː]) [bəʊn] , (['sɛvən]) ['meɪlə(r)][bəʊn] , ([naɪn]) ['neɪz(ə)l][bəʊn] , (-

Superior	Maxillary	(	Upper	Jaw	)	Bone	,	(	7	)	Malar	Bone	,	(	9	)	Nasal	Bone	,	(	10
优越的	上颌	(	上	颚	)	骨	,	(	7	)	颧骨	骨	,	(	9	)	鼻腔	骨	,	(	-

) [ɪn'fɪəriə(r)][mæk'sɪləri] (['ləʊə(r)][dʒɔː]) [bəʊn]

)	Inferior	Maxillary	(	Lower	Jaw	)	Bone
)	下	上颌	(	降低	颚	)	骨

上颌骨（上颚骨）、（7）颧骨、（9）鼻骨、（10）下颌骨

[ə; eɪ] [bəʊn] [ɪz] [kəm'pəʊzd] [ɒv; əv]['ænɪm(ə)l][ænd; ənd]['mɪnərəl] ['sʌbstəns] .

A	bone	is	composed	of	animal	and	mineral	substance	.
一个	骨	是	由	的	动物	和	矿物	物质	.

骨骼由动物性物质和矿物质组成。

[ðə; ði]['ænɪm(ə)l] [pɑːt] [gɪvz] [ˌaɪ 'tiː][ˌiːlæ'stɪsəti] , [ænd; ənd][ðə; ði]['mɪnərəl] , ['hɑːdnəs] .

The	animal	part	gives	it	elasticity	,	and	the	mineral	,	hardness	.
这	动物	部分	给予	它	弹性	,	和	这	矿物	,	硬度	.

动物成分赋予它弹性，矿物成分赋予它硬度。

[ɪn] [juːθ] [ðeə(r)][ɪz][mɔː(r)][ɒv; əv][ðə; ði]['ænɪm(ə)l] ['sʌbstəns] ,

In	youth	there	is	more	of	the	animal	substance	,
在	青年	那里	是	更多的	的	这	动物	物质	,

年轻人身上动物性的成分更多。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː] [grəʊz] [les] [æz; əz][ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] [bɪ'kʌmz] ['əʊldə] .

but	it	grows	less	as	a	person	becomes	older	.
但	它	生长	较少的	作为	一个	人	变成	老	.

但随着年龄增长，这种现象会逐渐减少。

[ðɪs] [ɪk'spleɪnz] [waɪ] [ðə; ði] [bəʊnz] [ɒv; əv][ə; eɪ][tʃaɪld][duː; də][nɒt] [breɪk] [səʊ] ['redɪli] [æz; əz] [ðəʊz] [ɒv; əv]

This	explains	why	the	bones	of	a	child	do	not	break	so	readily	as	those	of
这	解释	为什么	这	骨头	的	一个	孩子	做	不是	休息	所以	容易	作为	那些	的

[æn; ən][eɪdʒd]['pɜːs(ə)n] ,

an	aged	person	,
一个	老年人	人	,

这就解释了为什么儿童的骨头不像老年人的骨头那样容易骨折。

[ænd; ənd] [waɪ] , -

and	why	,	119
和	为什么	,	-

以及为什么，119

[wen] ['brəʊkən] , [ðeɪ] [hiːl] [mʌtʃ] ['suːnə(r)] .

when	broken	,	they	heal	much	sooner	.
什么时候	破碎的	,	他们	愈合	很多	很快	.

破损后，它们愈合得更快。

['sʌmtaɪmz] [wen] [ə; eɪ]['veri][əʊld][mæn][ɔː(r)]['wʊmən][hæz; həz][ə; eɪ] [lɪm] ['brəʊkən] , [ðə; ðɪ][bəʊn] [wɪl]
Sometimes **when** **a** **very** **old** **man** **or** **woman** **has** **a** **limb** **broken** **,** **the** **bone** **will**
有时 什么时候 一个 非常 老的 男人 或者 女士 有 一个 肢 破碎的 , 这 骨 将要
[nɒt] “ [nɪt] ,
not **“** **knit** **,**
不是 “ 针织 ,

有时，老年人肢体骨折后，骨头不会“愈合”。

” [ɔː(r)] [hiːl] [æt; ət][ɔːl] .
” **or** **heal** **at** **all** **.**
” 或者 愈合 在 全部 .

或者根本无法痊愈。

[ðə; ðɪ] [tʃest] . — ([ə; eɪ]) [ðə; ðɪ] ['stɜːnəm] [ɔː(r)] ['brestbəʊn] , ([biː][tuː; tə][siː]) [ðə; ðɪ] [truː] [rɪbz] ,
THE **CHEST** **.** **—** **(** **a** **)** **The** **Sternum** **or** **Breastbone** **,** **(** **b** **to** **c** **)** **the** **True** **Ribs** **,**
这 胸部 . — (一个) 这 胸骨 或者 胸骨 , (b 到 c) 这 真的 肋骨 ,

胸部——（a）胸骨，（b至c）真肋骨，

([diː][tuː; tə][ef]) [ðə; ðɪ] [fɔːls] [rɪbz] , ([dʒiː] , [eɪtʃ]) [ðə; ðɪ] ['fləʊtɪŋ] [rɪbz] , ([aɪ][tuː; tə][keɪ]) [ðə; ðɪ]['dɔːs(ə)l]
(**d** **to** **f** **)** **the** **False** **Ribs** **,** **(** **g** **,** **h** **)** **the** **Floating** **Ribs** **,** **(** **i** **to** **k** **)** **the** **Dorsal**
(d 到 f) 这 错误的 肋骨 , (克 , h) 这 漂浮的 肋骨 , (我 到 k) 这 背侧
.
Vertebræ **.**
脊椎 .

（d 至 f）假肋骨，（g、h）浮肋，（i 至 k）背椎。

[ðə; ðɪ] [hænd] . — ([wʌn]) ['reɪdiəs] , ([ˌtuː'tuː]) ['ʌlnə] , ([fɔːr] - [fɔːr]) [bəʊnz] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [rɪst] , ([faɪv]
THE **HAND** **.** **—** **(** **1** **)** **Radius** **,** **(** **2** **)** **Ulna** **,** **(** **4** **-** **4** **)** **Bones** **of** **the** **Wrist** **,** **(** **5**
这 手 . — (1) 半径 , (2) 尺骨 , (4 - 4) 骨头 的 这 手腕 , (5
- [faɪv]) [bəʊnz] [ɒv; əv][ðə; ðɪ][hænd] ,
- **5** **)** **Bones** **of** **the** **Hand** **,**
- 5) 骨头 的 这 手 ,

手部——（1）桡骨，（2）尺骨，（4）腕骨，（5）手骨，

([sɪks] - [sɪks]) [bəʊnz] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['fɪŋgəz] . -
(**6** **-** **6** **)** **Bones** **of** **the** **Fingers** **.** **120**
(6 - 6) 骨头 的 这 手指 . -

（6-6）手指骨。120

[ðə; ðɪ] ['muːvəbl] [dʒɔɪnts][ɑː(r); ə(r)][dʒɔɪnd][baɪ][bændz][ɔː(r)] ['lɪgəmənts] , [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] ['veri] [strɒŋ] .
The **movable** **joints** **are** **joined** **by** **bands** **or** **ligaments** **,** **which** **are** **very** **strong** **.**
这 活动 关节 是 加入 经过 乐队 或者 韧带 , 哪个 是 非常 强的 .

活动关节由韧带或带状物连接，这些韧带或带状物非常强韧。

[ðeɪ] ['ɒf(ə)n] [rɪ'fjuːz] [tuː; tə] [jiːld] , [wen] [ðə; ðɪ] [bəʊn] [tuː; tə] [wɪtʃ] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['fɑːsənd] [ɪz]
They **often** **refuse** **to** **yield** **,** **when** **the** **bone** **to** **which** **they** **are** **fastened** **is**
他们 经常 拒绝 到 屈服 , 什么时候 这 骨 到 哪个 他们 是 系紧 是
['brəʊkən] .
broken **.**
破碎的 .

即使它们所依附的骨头断裂，它们也常常拒绝屈服。

[ɪf] [ə; eɪ] ['lɪgəmənt] [ɪz] [streɪnd] [ɔː(r)] [hɜːt] , [ə; eɪ] “ [spreɪn] ” [ɪz] [kɔːzd] ,
If **a** **ligament** **is** **strained** **or** **hurt** **,** **a** **“** **sprain** **”** **is** **caused** **,**
如果 一个 韧带 是 紧张 或者 伤害 , 一个 “ 扭伤 ” 是 导致 ,

如果韧带拉伤或受伤，就会造成“扭伤”。

[wɪtʃ] [meɪ] [biː; bi][æz; əz][bæd][æz; əz][ə; eɪ]['brəʊkən][bəʊn] .
which **may** **be** **as** **bad** **as** **a** **broken** **bone** **.**
哪个 可能 是 作为 坏的 作为 一个 破碎的 骨 .

这可能和骨折一样严重。

[bɔɪz] [ænd; ənd][gˈɜːlz][ɑː(r); ə(r)][æpt][tuː; tə] [fɔːm] [bæd]['hæbɪts][baɪ] [wɪtʃ] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði][bəʊnz]

Boys	**and**	**girls**	**are**	**apt**	**to**	**form**	**bad**	**habits**	**by**	**which**	**some**	**of**	**the**	**bones**
男孩们	和	女孩们	是	易于	到	形式	坏的	习惯	经过	哪个	一些	的	这	骨头

[bɪˈkʌm] [ˌmɪsˈʃeɪpən] .

become	**misshapen**	**.**
变得	畸形	.

男孩和女孩容易养成不良习惯，导致部分骨骼畸形。

[juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][həʊld][jɔː(r); jə(r)] [hed] [ɪˈrekt] , [bʌt; bət][nɒt] [θrʌst] [ˈfɔːwəd] ;

You	**should**	**hold**	**your**	**head**	**erect**	**,**	**but**	**not**	**thrust**	**forward**	**;**
你	应该	抓住	你的	头	直立	,	但	不是	推力	向前	;

你应该保持头部直立，但不要向前伸;

[kiːp] [ðə; ði] [tʃest] [ɪkˈspændɪd][ænd; ənd][ðə; ði] [ˈʃəʊldəz] [wel] [bæk] .

keep	**the**	**chest**	**expanded**	**and**	**the**	**shoulders**	**well**	**back**	**.**
保持	这	胸部	扩展	和	这	肩膀	出色地	后退	.

保持胸部挺直，双肩向后展开。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] , [ˈɑːftə(r)] [əˈwaɪl] , [ðæt] [ðɪs] [ˈhelθf(ə)l] [ˈpɒstʃə(r)][ɪz][ðə; ði][məʊst] [ˈplez(ə)nt] [juː; jʊ]

You	**will**	**find**	**,**	**after**	**awhile**	**,**	**that**	**this**	**healthful**	**posture**	**is**	**the**	**most**	**pleasant**	**you**
你	将要	寻找	,	后	一会儿	,	那	这	健康的	姿势	是	这	最多	令人愉快的	你

[kæn; kən] [teɪk] ,

can	**take**	**,**
能	拿	,

过一段时间你就会发现，这种健康的姿势是你所能采取的最舒适的姿势。

[ænd; ənd][ˌaɪ ˈtiː] [wɪl] [gɪv] [juː; jʊ][ðə; ði] [fɔːm] [wɪtʃ] [ˈneɪtʃə(r)] [ɪnˈtendz] [ɔːl][ɒv; əv][ˌjuː ˈes][tuː; tə][hæv; həv] .

and	**it**	**will**	**give**	**you**	**the**	**form**	**which**	**nature**	**intends**	**all**	**of**	**us**	**to**	**have**	**.**
和	它	将要	给	你	这	形式	哪个	自然	意图	全部	的	我们	到	有	.

它将赋予你自然赋予我们每个人的体型。

[wɒt] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði][bəʊnz] ?

What	**are**	**the**	**bones**	**?**
什么	是	这	骨头	?

这些骨头是什么?

[haʊ] [ɑː(r); ə(r)] [ðeɪ] [ˈdʒen(ə)rəli] [pleɪst] ?

How	**are**	**they**	**generally**	**placed**	**?**
如何	是	他们	一般来说	放置	?

它们通常如何摆放?

[haʊ] ['meni] [bəʊnz] [hæv; həv][juː; jʊ] ?

How	**many**	**bones**	**have**	**you**	**?**
如何	许多	骨头	有	你	?

你身上有多少根骨头?

[wɒt] [ɪz][ə; eɪ]['skelɪt(ə)n] ?

What	**is**	**a**	**skeleton**	**?**
什么	是	一个	骨骼	?

什么是骨骼?

[ɒv; əv] [wɒt] [ɪz][ə; eɪ][bəʊn] [kəmˈpəʊzd] ?

Of	**what**	**is**	**a**	**bone**	**composed**	**?**
的	什么	是	一个	骨	由	?

骨骼由什么组成?

[wɒt] [dʌz] [ðə; ði]['ænɪm(ə)l] [pɑːt] [gɪv] ?

What	**does**	**the**	**animal**	**part**	**give**	**?**
什么	做	这	动物	部分	给	?

动物部分提供了什么?

[ðə; ði] ['mɪnərəl] ?

The	mineral	?
这	矿物	?

矿物?

[waɪ] [ɪz][ðə; ði][bəʊn][ɒv; əv][ə; eɪ][tʃaɪld] [les] ['laɪəb(ə)l][tu:; tə] [breɪk] [ðæn; ðən] [ðæt] [ɒv; əv][æn; ən]['əʊldə]

Why	is	the	bone	of	a	child	less	liable	to	break	than	that	of	an	older
为什么	是	这	骨	的	一个	孩子	较少的	容易	到	休息	比	那	的	一个	老

['pɜ:s(ə)n] ?

person	?
人	?

为什么儿童的骨头比老年人的骨头更不容易骨折?

[wɒt] [teɪks] [pleɪs] ['sʌmtaɪmz] [wen] [ðə; ði][bəʊn][ɒv; əv][æn; ən][əʊld]['pɜ:s(ə)n][ɪz]['brəʊkən] ?

What	takes	place	sometimes	when	the	bone	of	an	old	person	is	broken	?
什么	需要	地方	有时	什么时候	这	骨	的	一个	老的	人	是	破碎的	?

老年人骨折时有时会发生什么情况?

[haʊ] [ɑ:(r); ə(r)][ðə; ði] ['mu:vəbl] [dʒɔɪnts][dʒɔɪnd] ?

How	are	the	movable	joints	joined	?
如何	是	这	活动	关节	加入	?

活动关节是如何连接的?

[wɒt] [ɪz] [sed] [ɒv; əv][ðə; ði] [streŋθ] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['lɪgəmənt] ?

What	is	said	of	the	strength	of	a	ligament	?
什么	是	说	的	这	力量	的	一个	韧带	?

韧带的强度如何描述?

[wɒt] [ɪz][ə; eɪ] “ [spreɪn] ” ?

What	is	a	“	sprain	”	?
什么	是	一个	“	扭伤	”	?

什么是“扭伤”?

[wɒt] [ɑ:(r); ə(r)] [bɔɪz] [ænd; ənd][g'ɜ:lz][æpt][tu:; tə][du:; də] ?

What	are	boys	and	girls	apt	to	do	?
什么	是	男孩们	和	女孩们	易于	到	做	?

男孩和女孩通常会做什么?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði]['prɒpə(r)]['pɒstʃə(r)] ?

What	is	the	proper	posture	?
什么	是	这	恰当的	姿势	?

正确的姿势是什么?

[wɒt] [wɪl] [ju:; jʊ][faɪnd] ? -

What	will	you	find	?	121
什么	将要	你	寻找	?	-

你会发现什么? 121

['tʃæptə(r)] ['eks 'eks] .

CHAPTER	XX	.
章	xx	.

第二十章

[ə; eɪ] ['tʃɪəf(ə)l] [ˌdɪspə'zɪʃn] .

A	CHEERFUL	DISPOSITION	.
一个	快乐	处置	.

开朗的性格。

['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜ:l][ʃʊd; ʃəd] ['kʌltɪveɪt] [ə; eɪ] ['tʃɪəf(ə)l] [ˌdɪspə'zɪʃn] .

Every	boy	and	girl	should	cultivate	a	cheerful	disposition	.
每一个	男生	和	女孩	应该	培育	一个	快乐	处置	.

每个男孩女孩都应该培养开朗的性格。

[juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv] [griːf] [ænd; ənd] ['trʌb(ə)l] , [ænd; ənd][mʌst; məst] [ʃed] ['meni] [ə; eɪ][teə(r); tɪə] ;

You	will	have	grief	and	trouble	,	and	must	shed	many	a	tear	;
你	将要	有	悲伤	和	麻烦	,	和	必须	棚	许多	一个	撕	;

你将经历悲伤和苦难，并且会流下许多眼泪；

[bʌt; bət] ['tʃɪəflnəs] [dʌz] [mɔː(r)][ðæn; ðən] ['eniθɪŋ] [els] [tuː; tə] ['laɪtn] [ðə; ði] ['bəːdən] [ɒv; əv][laɪf] .

but	cheerfulness	does	more	than	anything	else	to	lighten	the	burdens	of	life	.
但	愉悦	做	更多的	比	任何事物	别的	到	减轻	这	负担	的	生活	.

但乐观开朗比任何事物都更能减轻生活的重担。

[hæv; həv][ə; eɪ][kaɪnd] [wɜːd] [fɔː(r); fə(r)] ['evri] [wʌn] .

Have	a	kind	word	for	every	one	.
有	一个	种类	单词	为了	每一个	一	.

对每个人都说句好话。

[ɪf] [ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ] [dɪ'fɔːmd] [bɔɪ] [ɔː(r)][gɜːl][ɪn] [skuːl] , ['nevə(r)]['nəʊtɪs][ˌaɪ 'tiː][baɪ] [lʊk] [ɔː(r)] [wɜːd] .

If	there	is	a	deformed	boy	or	girl	in	school	,	never	notice	it	by	look	or	word	.
如果	那里	是	一个	变形	男生	或者	女孩	在	学校	,	绝不	注意	它	经过	看	或者	单词	.

如果学校里有畸形的男孩或女孩，千万不要用眼神或言语去评判他们。

[ɪf] [ə; eɪ] [bɔɪ] [hæz; həz][ə; eɪ] ['drʌŋkən] ['fɑːðə(r)][ɔː(r)] ['eni] [dɪs'greɪs] [ə'tætʃɪz] [tuː; tə][hɪz; ɪz]['fæməli] ,

If	a	boy	has	a	drunken	father	or	any	disgrace	attaches	to	his	family	,
如果	一个	男生	有	一个	醉	父亲	或者	任何	耻辱	附件	到	他的	家庭	,

如果一个男孩的父亲酗酒，或者他的家庭蒙受耻辱，

['ɔːlweɪz] [ækt][æz; əz] [ðəʊ] [juː; jʊ]['nevə(r)] [hɜːd] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

always	act	as	though	you	never	heard	of	it	.
总是	行为	作为	尽管	你	绝不	听到	的	它	.

永远装作从未听说过这件事。

[ɪf] he122

If	he122
如果	he122

如果他122

[ɪz][pɔː(r); pʊə(r)][ænd; ənd][ɪn] [niːd] , [meɪk] [hɪm] [sʌtʃ] ['prez(ə)nts][æz; əz][juː; jʊ][kæn; kən] [ə'fɔːd] .

is	poor	and	in	need	,	make	him	such	presents	as	you	can	afford	.
是	贫穷的	和	在	需要	,	制作	他	这样的	礼物	作为	你	能	买得起	.

如果他很穷，需要帮助，就尽你所能给他买礼物。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ˌeɪ diː 'diː] [mʌtʃ] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] ['hæpinəs] [ɪf] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [juː; jʊ] [gɪv]

It	will	add	much	to	your	own	happiness	if	now	and	then	you	give
它	将要	添加	很多	到	你的	自己的	幸福	如果	现在	和	然后	你	给

['sʌmθɪŋ] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [θɪŋk] [juː; jʊ] ['kænɒt] [ə'fɔːd] .

something	which	you	think	you	cannot	afford	.
某物	哪个	你	思考	你	不能	买得起	.

偶尔送出一些你认为自己负担不起的东西，会让你更加快乐。

[ɪf] [sʌm; səm]['lɪt(ə)l][gɜːl] [weəz] [ɒd] - ['lʊkɪŋ] [dresɪz] , [duː; də][nɒt] [hɜːt] [hɜː(r); hə(r)] ['fiːlɪŋz] [baɪ]

If	some	little	girl	wears	odd	-	looking	dresses	,	do	not	hurt	her	feelings	by
如果	一些	小的	女孩	穿着	奇怪的	-	寻找	连衣裙	,	做	不是	伤害	她	情怀	经过

['lɑːfɪŋ] [æt; ət][hɜː(r); hə(r)] .

laughing	at	her	.
笑	在	她	.

如果某个小女孩穿着奇装异服，不要嘲笑她，伤了她的心。

[ʃəʊ] [hɜː(r); hə(r)]['kaɪndnəs][ænd; ənd] [meɪk] [hɜː(r); hə(r)] [fiːl] [æt; ət] [həʊm] [wen] [ɪn][jɔː(r); jə(r)]

Show	her	kindness	and	make	her	feel	at	home	when	in	your
展示	她	仁慈	和	制作	她	感觉	在	家	什么时候	在	你的

['kʌmpəni] .

company	.
公司	.

待她友善，让她在你身边感到自在。

[biː; bi] [rɪ'spektfl] [tuː; tə][əʊld][eɪdʒ] .

Be	respectful	to	old	age	.
是	尊重	到	老的	年龄	.

要尊重长者。

['eldəli] [p'ɜːsənz] [ɑː(r); ə(r)] ['sʌmtaɪmz] ['fretf(ə)l][ænd; ənd] [seɪ] [prə'vəʊkɪŋ] [θɪŋz] [tuː; tə] ['tʃɪldrən] ;

Elderly	persons	are	sometimes	fretful	and	say	provoking	things	to	children	;
老年	人	是	有时	烦躁	和	说	挑衅	事物	到	孩子们	;

老年人有时会烦躁不安，对孩子说一些挑衅性的话;

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['iːzi] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ][tuː; tə] [kiːp] [bæk] [ɔːl] ['ɪmpjədənt] [rɪ'plaɪz] [ænd; ənd][tuː; tə] [ʃəʊ]

but	it	is	easy	for	you	to	keep	back	all	impudent	replies	and	to	show
但	它	是	简单的	为了	你	到	保持	后退	全部	厚颜无耻	回复	和	到	展示

[ðæt] [juː; jʊ] [fiːl] [nəʊ] [ɪl] [wɪl] [tə'wɔːd] [ðem; ðəm] .

that	you	feel	no	ill	will	toward	them	.
那	你	感觉	不	患病的	将要	朝向	他们	.

但你很容易就能忍住不回嘴，表现出你对他们没有恶意。

[juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [nɒt]['əʊnli][biː; bi] [ə'biːdiənt] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)]['peərənts] , [bʌt; bət][ʃʊd; ʃəd] [fiːl] ['pleʒə(r)] [ɪn]

You	should	not	only	be	obedient	to	your	parents	,	but	should	feel	pleasure	in
你	应该	不是	仅有的	是	听话	到	你的	父母	,	但	应该	感觉	乐趣	在

[əu'bei] [ðem; ðəm] .

obeying	them	.
服从	他们	.

你不仅应该孝顺父母，而且应该乐于孝顺他们。

[nəʊ]['mætə(r)] [haʊ] [juː; jʊ] are123

No	matter	how	you	are123
不	事情	如何	你	are123

无论你如何123

[ɪm'plɔɪd] , [ɔː(r)] [wɒt] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] ['wɪʃɪz] [ɑː(r); ə(r)] , [ʃəʊ] [æn; ən] ['iːgənəs] [tuː; tə][duː; də]

employed	,	or	what	your	own	wishes	are	,	show	an	eagerness	to	do
受雇	,	或者	什么	你的	自己的	愿望	是	,	展示	一个	渴望	到	做

[wɒt'evə(r)] [ðeɪ] [meɪ] [rɪ'kwest] .

whatever	they	may	request	.
任何	他们	可能	要求	.

无论你受雇于谁，或者按照你自己的意愿，都要表现出渴望去做他们可能要求的任何事情。

[wen] ['fɑːðə(r)][ænd; ənd]['mʌðə(r)] [liːv] [juː; jʊ][fər'evə(r)] , [juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi] ['θæŋkfl] [bɪ'jɒnd]

When	father	and	mother	leave	you	forever	,	you	will	be	thankful	beyond
什么时候	父亲	和	母亲	离开	你	永远	,	你	将要	是	感恩	超过

[ɪk'spreʃ(ə)n] ,

expression	,
表达	,

当父母永远离开你的时候，你会感激涕零。

[ɪf] [juː; jʊ][kæn; kən] [seɪ] [juː; jʊ]['nevə(r)] [kɔːzd] [ðem; ðəm][tuː; tə] [ʃed] [ə; eɪ][teə(r); tɪə][ɔː(r)] [fiːl] ['eni]

if	you	can	say	you	never	caused	them	to	shed	a	tear	or	feel	any
如果	你	能	说	你	绝不	导致	他们	到	棚	一个	撕	或者	感觉	任何

['sɒrəʊ] .

sorrow	.
悲哀	.

如果你能说你从未让他们流过眼泪或感到任何悲伤的话。

[biː; bi] [rɪ'spektfl] [ænd; ənd] [ə'biːdiənt] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] ['tiːtʃə(r)] .

Be	respectful	and	obedient	to	your	teacher	.
是	尊重	和	听话	到	你的	老师	.

要尊重和服从老师。

[straɪv] [tuː; tə] [ə'beɪ] [ɔːl] [hɪz; ɪz] [ruːlz] [ɪn] ['spɪrɪt] [ænd; ənd] ['letə(r)] .

Strive	**to**	**obey**	**all**	**his**	**rules**	**in**	**spirit**	**and**	**letter**	**.**
努力	到	服从	全部	他的	规则	在	精神	和	信	.

要努力在精神和条文上遵守他的所有规章制度。

[biː; bi] [ə'tentɪv] [tuː; tə] [wɒt] [hiː; hi] [sez] ,

Be	**attentive**	**to**	**what**	**he**	**says**	**,**
是	细心	到	什么	他	说道	,

认真听他说话。

[ænd; ənd] [ʃəʊ] [baɪ] [jɔː(r); jə(r)] [kən'dʌkt] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [baɪ] [jɔː(r); jə(r)] [wɜːdz] [ðæt] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)]

and	**show**	**by**	**your**	**conduct**	**as**	**well**	**as**	**by**	**your**	**words**	**that**	**you**	**are**
和	展示	经过	你的	执行	作为	出色地	作为	经过	你的	字	那	你	是

['greɪtf(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] [hɪz; ɪz] ['ɪntrəst] [ɪn] [ænd; ənd] ['leibə] [fɔː(r); fə(r)] [juː; jʊ] .

grateful	**for**	**his**	**interest**	**in**	**and**	**labors**	**for**	**you**	**.**
感激的	为了	他的	兴趣	在	和	劳动	为了	你	.

并通过你的言行举止表达你对他的关心和付出的感激之情。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [juː; jʊ] [huː] [wɪl] [fiːl] [ðə; ði] [məʊst] ['pleʒə(r)] [æt; ət] [ɔːl] [taɪmz] , [baɪ] ['straɪvɪŋ] [tuː; tə] [biː; bi]

It	**is**	**you**	**who**	**will**	**feel**	**the**	**most**	**pleasure**	**at**	**all**	**times**	**,**	**by**	**striving**	**to**	**be**
它	是	你	WHO	将要	感觉	这	最多	乐趣	在	全部	时代	,	经过	努力	到	是

['tʃɪəf(ə)l] .

cheerful	**.**
快乐	.

只要你努力保持乐观开朗，你就能时刻感受到最大的快乐。

[ɪn] [truːθ] , [juː; jʊ] [wɪl] [nɒt] [hæv; həv] [tuː; tə] [straɪv] [lɒŋ] , [fɔː(r); fə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [kʌm] ['nætʃ(ə)rəl] [tuː; tə]

In	**truth**	**,**	**you**	**will**	**not**	**have**	**to**	**strive**	**long**	**,**	**for**	**it**	**will**	**come**	**natural**	**to**
在	真相	,	你	将要	不是	有	到	努力	长的	,	为了	它	将要	来	自然的	到

[biː; bi] ['tʃɪəf(ə)l] .

be	**cheerful**	**.**
是	快乐	.

事实上，你无需费力就能保持快乐，快乐会自然而然地发生。

[dəʊnt] [sʌlk] [ænd; ənd] ['nevə(r)] [rɪ'peɪ] ['iːv(ə)l] [fɔː(r); fə(r)] ['iːv(ə)l] .

Don't	**sulk**	**and**	**never**	**repay**	**evil**	**for**	**evil**	**.**
不	闷闷不乐	和	绝不	偿还	邪恶的	为了	邪恶的	.

不要闷闷不乐，也永远不要以恶报恶。

[ɪf] [sʌm; səm] [wʌn] [hæz; həz] [dʌn] [juː; jʊ] [æn; ən] ['ɪndʒəri] , -

If	**some**	**one**	**has**	**done**	**you**	**an**	**injury**	**,**	**124**
如果	一些	一	有	完毕	你	一个	受伤	,	-

如果有人伤害了你，124

[ðə; ði] [best] [wei] [tuː; tə] “ [get] ['iːv(ə)n] ” [ɪz] [baɪ] [æn; ən] [ækt] [ɒv; əv] ['kaɪndnəs] ;

the	**best**	**way**	**to**	**“**	**get**	**even**	**”**	**is**	**by**	**an**	**act**	**of**	**kindness**	**;**
这	最好的	方式	到	“	得到	甚至	”	是	经过	一个	行为	的	仁慈	;

最好的“报复”方式是以善意之举来回应；

[bʌt; bət] [biː; bi] ['redi] [tuː; tə] [prə'tekt] [ðə; ði] ['helpləs] [ə'genst] [ðəʊz] [huː] [wʊd] [ə'pres] [ðem; ðəm] .

but	**be**	**ready**	**to**	**protect**	**the**	**helpless**	**against**	**those**	**who**	**would**	**oppress**	**them**	**.**
但	是	准备好	到	保护	这	无助	反对	那些	WHO	会	压迫	他们	.

但要做好准备，保护弱者免受压迫者的欺凌。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] [p'ɜːsənz] [huːz] ['kʌmɪŋ] [ɪz] [laɪk] [səʊ] [mʌtʃ] ['bjuːtɪf(ə)l] ['sʌnʃaɪn] ;

There	**are**	**persons**	**whose**	**coming**	**is**	**like**	**so**	**much**	**beautiful**	**sunshine**	**;**
那里	是	人	谁	未来	是	喜欢	所以	很多	美丽的	阳光	;

有些人的到来就像灿烂的阳光；

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['ʌðə(r)z] [huː] [ɑː(r); ə(r)] [krɒs] [ænd; ənd] [ˌdɪsə'griːəb(ə)l] [ænd; ənd] [huːm] [nəʊ] [wʌn] [laɪks] .

there	**are**	**others**	**who**	**are**	**cross**	**and**	**disagreeable**	**and**	**whom**	**no**	**one**	**likes**	**.**
那里	是	其他的	WHO	是	叉	和	令人不快的	和	谁	不	一	点赞	.

还有一些人脾气暴躁、令人讨厌，没有人喜欢他们。

[straɪv] , ['evri] [deɪ] , [tu:; tə] [meɪk] [sʌm; səm][wʌn] ['hæpi] , [ænd; ənd][lɪv; laɪv][baɪ][ðə; ði]['gəʊldən] [ru:l] ,

Strive	**,**	**every**	**day**	**,**	**to**	**make**	**some**	**one**	**happy**	**,**	**and**	**live**	**by**	**the**	**Golden**	**Rule**	**,**
努力	,	每一个	天	,	到	制作	一些	一	快乐的	,	和	居住	经过	这	金的	规则	,

每天努力让别人快乐，并遵循黄金法则。

“ [du:; də]['ʌntə; 'ʌntu]['ʌðə(r)z][æz; əz][ju:; jʊ] [wʊd] [hæv; həv]['ʌðə(r)z][du:; də][tu:; tə][ju:; jʊ] .

“	**Do**	**unto**	**others**	**as**	**you**	**would**	**have**	**others**	**do**	**to**	**you**	**.**
“	做	到	其他的	作为	你	会	有	其他的	做	到	你	.

“己所不欲，勿施于人。”

” [wɒt] [ʃʊd; ʃəd] ['evri] [bɔɪ] [ænd; ənd][gɜ:l] ['kʌltɪveɪt] ?

”	**What**	**should**	**every**	**boy**	**and**	**girl**	**cultivate**	**?**
”	什么	应该	每一个	男生	和	女孩	培育	?

“每个男孩女孩应该培养什么？”

[waɪ] ?

Why	**?**
为什么	?

为什么?

[wɒt] [ə'baʊt][kaɪnd] [wɜ:dz] ?

What	**about**	**kind**	**words**	**?**
什么	关于	种类	字	?

那句安慰的话呢?

[sə'pəʊz] [ju:; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ] [dɪ'fɔ:md] [klɑ:s] - [meit] , [ɔ:(r)][wʌn][tu:; tə] [hu:m] [sʌm; səm] [dɪs'greɪs]

Suppose	**you**	**have**	**a**	**deformed**	**class**	**-**	**mate**	**,**	**or**	**one**	**to**	**whom**	**some**	**disgrace**
认为	你	有	一个	变形	班级	-	伴侣	,	或者	一	到	谁	一些	耻辱

[ə'tætʃɪz] ?

attaches	**?**
附件	?

假设你有一个畸形的同学，或者一个名声不好的同学?

[sə'pəʊz] [sʌm; səm]['lɪt(ə)l][gɜ:l] [weəz] [ɒd] - ['lʊkɪŋ] [kləʊðz] ?

Suppose	**some**	**little**	**girl**	**wears**	**odd**	**-**	**looking**	**clothes**	**?**
认为	一些	小的	女孩	穿着	奇怪的	-	寻找	衣服	?

假设某个小女孩穿着奇装异服?

[wɒt] [ɒv; əv][əʊld][eɪdʒ] ?

What	**of**	**old**	**age**	**?**
什么	的	老的	年龄	?

老年时期又该如何呢?

[ɪn] [wɒt] [dʌz] [tru:] [ə'bi:diəns] [tu:; tə][jɔ:(r); jə(r)]['peərənts][kən'sɪst; 'kɒnsɪst] ?

In	**what**	**does**	**true**	**obedience**	**to**	**your**	**parents**	**consist**	**?**
在	什么	做	真的	服从	到	你的	父母	由	?

真正孝顺父母体现在哪些方面?

[wɒt] [wɪl] [bi:; bi][ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] [sʌtʃ] [ə'bi:diəns] ?

What	**will**	**be**	**the**	**result**	**of**	**such**	**obedience**	**?**
什么	将要	是	这	结果	的	这样的	服从	?

这种服从会带来什么结果?

[haʊ] [ʃʊd; ʃəd][ju:; jʊ] [tri:t] [jɔ:(r); jə(r)] ['ti:tʃə(r)] ?

How	**should**	**you**	**treat**	**your**	**teacher**	**?**
如何	应该	你	对待	你的	老师	?

你应该如何对待你的老师?

[hu:] [ɪz][məʊst] ['benɪfɪtɪd] [baɪ] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [kɔ:s] [ɒv; əv]['ækʃ(ə)n] ?

Who	**is**	**most**	**benefited**	**by**	**such**	**a**	**course**	**of**	**action**	**?**
WHO	是	最多	受益	经过	这样的	一个	课程	的	行动	?

这种做法对谁最有利?

[wɒt] [ɒv; əv] ['sʌlkɪŋ] ?
What **of** **sulking** **?**
什么 的 生闷气 ?

生闷气又如何呢?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði][best]['mænə(r)][ɒv; əv] “ ['getɪŋ] ['iːv(ə)n] ” [wɪð] [sʌm; səm][wʌn] [huː] [hæz; həz] [dʌn] [juː; jʊ]
What **is** **the** **best** **manner** **of** **“** **getting** **even** **”** **with** **some** **one** **who** **has** **done** **you**
什么 是 这 最好的 方式 的 “ 获得 甚至 ” 和 一些 一 WHO 有 完毕 你
[ə; eɪ] [rɒŋ] ?
a **wrong** **?**
一个 错误的 ?

如果有人得罪了你，最好的报复方式是什么?

[wɒt] [ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ] [straɪv] ['evri] [deɪ] [tuː; tə][duː; də] ?
What **should** **you** **strive** **every** **day** **to** **do** **?**
什么 应该 你 努力 每一个 天 到 做 ?

你每天应该努力做什么?

[wɒt] [ɪz][ðə; ði]['gəʊldən] [ruːl] [ɒv; əv][laɪf] ? -
What **is** **the** **Golden** **Rule** **of** **life** **?** **125**
什么 是 这 金的 规则 的 生活 ? -

人生的黄金法则是什么? 125

['tʃæptə(r)] [ˌɛks'ɛks'aɪ] .
CHAPTER **XXI** **.**
章 二十一 .

第二十一章

[ðə; ði] [daɪˌdʒestə'bɪlətɪ] [ɒv; əv] ['sɒlɪd] [fuːdz] .
THE **DIGESTIBILITY** **OF** **SOLID** **FOODS** **.**
这 消化率 的 坚硬的 食物 .

固体食物的消化率。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['teɪb(ə)l][ɪz]['gɪv(ə)n][ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] [ʃəʊ] [ðə; ði][taɪm] [rɪ'kwaɪəd][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]
The **following** **table** **is** **given** **in** **order** **to** **show** **the** **time** **required** **for** **the**
这 下列的 桌子 是 给定 在 命令 到 展示 这 时间 必需的 为了 这
[daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən][ɒv; əv][ðə; ði][məʊst]['ɔːd(ə)n(ə)ri]['ɑːtɪk(ə)lz][ɒv; əv] [fuːd] :
digestion **of** **the** **most** **ordinary** **articles** **of** **food** **:**
消化 的 这 最多 普通的 文章 的 食物 :

下表列出了消化最常见食物所需的时间:

[kaɪnd][ɒv; əv] [fuːd] .
Kind **of** **Food** **.**
种类 的 食物 .

食物种类。

[məʊd] [ɒv; əv] ['kʊkɪŋ] .
Mode **of** **Cooking** **.**
模式 的 烹饪 .

烹饪方式。

[taɪm] [rɪ'kwaɪəd] [fɔː(r); fə(r)][daɪ'dʒestʃən; dɪ'dʒestʃən] .
Time **required** **for** **Digestion** **.**
时间 必需的 为了 消化 .

消化所需时间。

['aʊəz] .
Hours **.**
小时 .

小时。

['mɪnɪts] .
Minutes .
分钟 .

分钟。

[pɔːk] ['rəʊstɪd] [faɪv] -
Pork **roasted** **5** **15**
猪肉 烤 5 -

烤猪肉 5 15

['kɑːtɪlɪdʒ] [bɔɪld] [fɔːr] -
Cartilage **boiled** **4** **15**
软骨 煮沸 4 -

煮软骨 4 15

[dʌks] ['rəʊstɪd] [fɔːr] -
Ducks **roasted** **4** **00**
鸭子 烤 4 -

烤鸭 4 00

[faul] ['rəʊstɪd] [fɔːr] -
Fowls **roasted** **4** **00**
家禽 烤 4 -

烤家禽 4 00

[faul] [bɔɪld] [fɔːr] -
Fowls **boiled** **4** **00**
家禽 煮沸 4 -

煮熟的家禽 4 00

[biːf] [fraɪd] [fɔːr] -
Beef **fried** **4** **00**
牛肉 油煎 4 -

炸牛肉 4 00

[egz] [fraɪd] [θriː] -
Eggs **fried** **3** **30**
鸡蛋 油煎 3 -

煎蛋 3 30

[egz] [hɑːd] [bɔɪld] [θriː] -
Eggs **hard** **boiled** **3** **30**
鸡蛋 难的 煮沸 3 -

煮熟的鸡蛋 3 个 30 个

[tʃiːz] [θriː] -
Cheese **3** **30**
奶酪 3 -

奶酪 3 30

['ɔɪstə(r)z] [stjuːd] [θriː] -
Oysters **stewed** **3** **30**
牡蛎 炖 3 -

炖牡蛎 3 30

['mʌtn] ['rəʊstɪd] [θriː] -
Mutton **roasted** **3** **15**
羊肉 烤 3 -

烤羊肉 3 15

['mʌtn] [bɔɪld] [θriː] -
Mutton **boiled** **3** **00**
羊肉 煮沸 3 -

羊肉煮了300

[biːf] ['rəʊstɪd] [θriː] -

Beef	roasted	3	00126
牛肉	烤	3	-

烤牛肉 3 00126

[biːf] [bɔɪld] [ˌtuː'tuː] -

Beef	boiled	2	45
牛肉	煮沸	2	-

牛肉煮245

['tʃɪkɪn] [ˌfrikə'siːd] [ˌtuː'tuː] -

Chicken	fricasseed	2	45
鸡	炖菜	2	-

鸡肉烩饭 2 45

[læm] [brɔɪld] [ˌtuː'tuː] -

Lamb	broiled	2	30
羊肉	烤制	2	-

烤羊肉 2 30

[pɪg] (['sʌklɪŋ]) ['rəʊstɪd] [ˌtuː'tuː] -

Pig	(	suckling	)	roasted	2	30
猪	(	乳	)	烤	2	-

烤乳猪 2 30

[guːs] ['rəʊstɪd] [ˌtuː'tuː] -

Goose	roasted	2	30
鹅	烤	2	-

烤鹅 2 30

['dʒelətɪn] [bɔɪld] [ˌtuː'tuː] -

Gelatin	boiled	2	30
明胶	煮沸	2	-

明胶煮沸 2 30

['tɜːki] [bɔɪld] [ˌtuː'tuː] -

Turkey	boiled	2	25
火鸡	煮沸	2	-

火鸡煮熟 2 25

[egz] ['rəʊstɪd] [ˌtuː'tuː] -

Eggs	roasted	2	15
鸡蛋	烤	2	-

烤鸡蛋 2 15

[ˌsiː əʊ 'diː] [fɪʃ] ([kjʊəd] , [draɪ]) [bɔɪld] [ˌtuː'tuː] -

Cod	Fish	(	cured	,	dry	)	boiled	2	00
鳕鱼	鱼	(	治愈	,	干燥	)	煮沸	2	-

鳕鱼（腌制，干制）煮熟 2 00

[ɒks]['lɪvə(r)] [brɔɪld] [ˌtuː'tuː] -

Ox	Liver	broiled	2	00
牛	肝	烤制	2	-

烤牛肝 2 00

['venɪsn; 'venɪzn] [steɪk] [brɔɪld] [wʌn] -

Venison	Steak	broiled	1	30
鹿肉	牛排	烤制	1	-

烤鹿肉排 1 30

['sæmən] [traʊt] [bɔɪld] [wʌn] -

Salmon	Trout	boiled	1	30
三文鱼	鳟鱼	煮沸	1	-

煮鲑鳟鱼 1 30

[egz] ([wɪpt]) [rɔː] [wʌn] -
Eggs (whipped) raw 1 30
鸡蛋 (鞭打) 生的 1 -

生鸡蛋（打发）1个30克

[traɪp] ([saʊst]) [bɔɪld] [wʌn] -
Tripe (soused) boiled 1 00
肚 (已售罄) 煮沸 1 -

牛肚（腌制）煮熟 1 00

[pɪgz] [fiːt] ([saʊst]) [bɔɪld] [wʌn] -
Pig's Feet (soused) boiled 1 00
猪的 脚 (已售罄) 煮沸 1 -

猪蹄（腌制）煮熟 1 00

['kæbɪdʒ] [bɔɪld] [fɔːr] -
Cabbage boiled 4 00
卷心菜 煮沸 4 -

煮熟的卷心菜 4 00

['biːtruːt] [bɔɪld] [θriː] -
Beetroot boiled 3 45
甜菜根 煮沸 3 -

甜菜根煮熟 3 45

['tɜːnɪps] [bɔɪld] [θriː] -
Turnips boiled 3 30
萝卜 煮沸 3 -

煮熟的萝卜 3 30

[pə'teɪtəʊz] [bɔɪld] [θriː] -
Potatoes boiled 3 30
土豆 煮沸 3 -

煮熟的土豆 3 30

['wiːtən] [bred] [beɪkt] [θriː] -
Wheaten Bread baked 3 30
小麦 面包 烘焙 3 -

小麦面包烤制于3月30日

['kærət] [bɔɪld] [θriː] -
Carrot boiled 3 15
胡萝卜 煮沸 3 -

煮熟的胡萝卜 3 15

['ɪndiən] [kɔːn] [bred] [beɪkt] [θriː] -
Indian Corn Bread baked 3 15
印度 玉米 面包 烘焙 3 -

印第安玉米面包，3月15日烤制

['ɪndiən] [kɔːn] [keɪk] [beɪkt] [θriː] -
Indian Corn Cake baked 3 00
印度 玉米 蛋糕 烘焙 3 -

印度玉米饼，烤制300

['æp(ə)l] - ['dʌmplɪŋ] [bɔɪld] [θriː] -
Apple - dumpling boiled 3 00
苹果 - 饺子 煮沸 3 -

苹果饺子煮了300

[pə'teɪtəʊz] [beɪkt] [ˌtuː'tuː] -
Potatoes baked 2 33
土豆 烘焙 2 -

烤土豆 2 33

[pəˈteɪtəʊz] ['rəʊstɪd] [ˌtuːˈtuː] -
Potatoes **roasted** **2** **30127**
土豆 烤 2 -

烤土豆 2 30127

['pɑːsnips] [bɔɪld] [ˌtuːˈtuː] -
Parsnips **boiled** **2** **30**
欧防风 煮沸 2 -

煮熟的欧洲防风草 2 30

[spʌndʒ] [keɪk] [beɪkt] [ˌtuːˈtuː] -
Sponge **Cake** **baked** **2** **30**
海绵 蛋糕 烘焙 2 -

海绵蛋糕烤了2个30分钟

[biːnz] [bɔɪld] [ˌtuːˈtuː] -
Beans **boiled** **2** **30**
豆子 煮沸 2 -

煮熟的豆子 2 30

['æplz] (['saʊə(r)]) [rɔː] [ˌtuːˈtuː] -
Apples **(** **sour** **)** **raw** **2** **00**
苹果 (酸的) 生的 2 -

生酸苹果 2 00

['bɑːli] [bɔɪld] [ˌtuːˈtuː] -
Barley **boiled** **2** **00**
大麦 煮沸 2 -

煮熟的大麦 2 00

[ˌtæpiˈəʊkə] [bɔɪld] [ˌtuːˈtuː] -
Tapioca **boiled** **2** **00**
木薯 煮沸 2 -

木薯粉煮200

['seɪgəʊ] [bɔɪld] [wʌn] -
Sago **boiled** **1** **45**
西米 煮沸 1 -

西米煮熟 1 45

['æplz] ([swiːt]) [rɔː] [wʌn] -
Apples **(** **sweet** **)** **raw** **1** **30**
苹果 (甜的) 生的 1 -

生甜苹果 1 30

[raɪs] [bɔɪld] [wʌn] -
Rice **boiled** **1** **00**
米 煮沸 1 -

米饭煮熟 100

[-] [nəʊt]
TRANSCRIBER'S **NOTE**
转录员的 笔记

转录者注释

[muːvd] [ˌpærənˈθetɪkl] ['kwestʃənz] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [iːtʃ] [peɪdʒ][tuː; tə][ðə; ði][end][ɒv; əv]
Moved **parenthetical** **questions** **from** **the** **bottom** **of** **each** **page** **to** **the** **end** **of**
已搬 括号 问题 从 这 底部 的 每个 页 到 这 结尾 的
[ðə; ði]['tʃæptə(r)] .
the **chapter** **.**
这 章 .

将每页底部的括号内问题移至章节末尾。

['saɪləntli]	[kə'rektɪd]	[ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l]	['erə(r)z]	.
Silently	**corrected**	**typographical**	**errors**	**.**
默默	已更正	印刷	错误	.

默默地改正了拼写错误。

[rɪ'teɪnd]	[əˌnækrə'nɪstɪk]	[ænd; ənd]	[nɒn]	-	['stændəd]	['spelɪŋz]	[æz; əz]	['prɪntɪd]	.
Retained	**anachronistic**	**and**	**non**	**-**	**standard**	**spellings**	**as**	**printed**	**.**
保留	不合时宜的	和	非	-	标准	拼写	作为	打印	.

保留了印刷体中不合时宜和非标准的拼写。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神